આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર

તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૭ — માગસર ૨૦૧૨
અંક ૧ — જાન્યુઆરી ૧૯૫૬

વચનામૃત.

— આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિકતા —

આયુર્વેદને અવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ કહેવી ઘોર મૂર્ખતા છે.

—પંડિત જવાહરલાલ નેહરુ

— આધુનિક ચિકિત્સા —

રાજકુમારી અમૃતકુંવર અને તેના જેવા ઉચ્ચ દરજ્જાના અધિકારી લોકોને એ ખબર નથી કે આ 'યોગ્ય' પશ્ચિમી ઢબના ડૉક્ટરોનો ઈલાજ સામુલી ગરીબ માણસો માટે તો શું પણ આપણા મધ્યમ વર્ગના માનવી માટે પણ કેટલો મોંઘો પડે છે! અમારા એક મિત્ર મહિને આઠસો રૂપિયા કમાય છે, તેમને પેટના ઓપરેશનની જરૂરત પડી, ઓપરેશનના ખર્ચ ઉપરાંત કેટલાય રૂપિયાની પેટંટ દવાઓ લેવી પડી જેમાં પોણા ભાગની દવાઓ તો એમને રોગ પડી રહી છે જેને ફેંકી દેવી પડી એ માટે પત્નીના દાગીના વેચવા પડ્યા. આ એક કિસ્સો નથી આવું પ્રત્યેક મધ્યમ વર્ગના કુટુંબમાં બને છે. આપણા મોટા ભાગના પશ્ચિમી ઢબના ડૉક્ટરો આજકાલની હાલતમાં ગરીબ દેશમાં કરોડો રૂપિયાની વિદેશી દવાઓ મંગાવી ખપાવનારા એજન્ટ બન્યા છે. આમાં મોટા ભાગની દવાઓ નકામી નહીં, હાનિકારક પણ છે! આ હાનિકારક શબ્દ સમજીને અમે વાપર્યો છે. યુરોપના ૪૦ વર્ષ સુધી હોસ્પીટાલના ઇન્ચાર્જ રહેલા ડૉક્ટરના આ શબ્દો વાંચો.

"જો કેમિસ્ટોની દુકાનોની બધી દવાઓ ખાલી કરી સમુદ્રમાં ફેંકવામાં આવે તો પરિણામ સમુદ્રની માછલીઓ માટે ગંભીર આવશે પરંતુ માનવ સમાજ અધિક સુખી અને અધિક સ્વસ્થ રહેશે"

(સચિત્ર આયુર્વેદ) —પંડિત સુંદરલાલ

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥
આરોગ્ય, વૈદ્યક અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સંપાદક:
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧
જાન્યુઆરી ૧૯૫૬
માગશર સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.

સંપાદકીય:

રાજકુમારી અમૃતકુંવરની ચીન-યાત્રા

રાજકુમારી અમૃતકુંવર, આપણા ભારતવર્ષના આરોગ્ય સચીવ, હમણા ચીનદેશની યાત્રા કરી આવ્યા છે. ત્યાંથી આવ્યા બાદ ૩૧ મી ઓકટોબરે પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં તેમણે કેટલીક સુરીઆણી વાતોની રજુઆત કરી છે. એમાં એમણે ચીન દેશની આમ પ્રગતિ વગેરે બાબતો કહી તે તો ઠીક છે પણ જ્યાં વૈદ્યકીય વિષય આવ્યો ત્યાં તેમણે ચીનમાં આજની અને પ્રાચીન વૈદ્યકની કેટલીક વાતો રજુ કરી છે તે વાંચી કોઈ પણ માનવી દુ:ખની લાગણી અનુભવે તે સ્વાભાવિક છે.

રાજકુમારીના મંતવ્ય પ્રમાણે ચીનની વસ્તી ૬૦ કરોડની છે અને ત્યાં ડોકટરો આધુનિક પદ્ધતિના કેવળ ત્રીસ હજાર જ છે. તુલનામાં ભારતવર્ષની વસતી ઓછી અને આધુનિક ડોકટરો વધુ છે એમ કહીને ભારતવર્ષ તબીબી પ્રગતિમાં આગળ વધેલું છે એ મતલબનું આમ બોલ્યા છે.

પ્રશ્નોત્તરીમાં રાજકુમારીજીના મંતવ્ય 'ચીન દેશમાં આધુનિક તબીબી વધતી જાય છે, અને પ્રાચીન હકીમી અને તબીબી વિદ્યા ત્યાં ઘટતી જાય છે,' એના પર એક પત્રકારે પૂછ્યું કે ભારત વર્ષમાં તો સરકાર અને પ્રાંતીય સરકારો આયુર્વેદને ઉત્તેજન આપી રહી છે! આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં રાજકુમારીજીએ પરિસ્થિતિ પર ખેદ વ્યકત કર્યો. અને આને એક ભૂલ ગણાવી! અને યુનિયન પ્લાનિંગ મિનિસ્ટર શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા આયુર્વેદ અને યુનાની હકીમો પર જે વિશ્વાસ ધરાવે છે તે પર પોતે અસહમત છે એમ કહ્યું. અને વધુમાં તેમણે કહ્યું કે સ્વાસ્થ્ય બાબતમાં અલગ અલગ પ્રાંતિને પોતાને જે કરવું હોય તે કરવા આઝાદ છે એટલે કેન્દ્રીય સરકાર તેમને ભૂલો કરતાં અટકાવી શકતી નથી!!

આ પરથી એમ જણાય છે કે રાજકુમારી અમૃતકુંવરનું જો ચાલે તો સમગ્ર દેશભરમાં એલોપથીને જ ચાલુ કરાવી બીજા 'આરોગ્ય શાસ્ત્રો અને તબીબી વિજ્ઞાન' બંધજ કરાવી દે! એટલે આયુર્વેદ અને યુનાની તબીબી વિદ્યા તરફ તેમનું મંતવ્ય કેટલું નિકૃષ્ટ કોટિનું છે એ વાચકો હવે સમજી શકયા હશે! વિશ્વભરમાં અત્યારે મહાન પુરૂષોમાં જેમની ગણના અગ્રગણ્ય થાય છે, એવા શાંતિદૂત અને આપણા વડા પ્રધાન શ્રી પંડિત નેહરુએ જામનગર ખાતે આયુર્વેદનું સંશોધન તથા અન્ય પ્રવૃત્તિઓના નીરિક્ષણ બાદ કહ્યું છે કે અત્યારે આયુર્વેદને અવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ કહેવી ઘોર મૂર્ખતા લેખાશે! એક બાજુ આપણા વડા પ્રધાન આવું કહે છે,

રાષ્ટ્રપતિ ડો. રાજેન્દ્રપ્રસાદ, ઉપરાષ્ટ્રપતિ શ્રી ડો. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન, શ્રી ડો. પટ્ટાભિ સિતારામૈયા, શ્રી કનૈયાલાલ મુનશી, શ્રી મોરારજી દેસાઇ જેવા મહાન રાજનીતિજ્ઞો અને અભ્યાસકો ઉત્તરોત્તર આયુર્વેદની પ્રશંસાના ઉદ્દગારો કાઢતા જાય છે ત્યારે જુઓ તો ખરા, કે આપણા આરોગ્ય સચીવના દૃષ્ટિમંડળમાં લાગેલું અધિકારનું પડળ વધુ જામતું જાય છે. એ કેટલા ખેદની વાત છે.

'સચિત્ર આયુર્વેદ' પત્રમાં 'ભારતવર્ષમાં અંગ્રેજીરાજ્ય' જેવા મશહુર પુસ્તકના લેખક, અને પંડિત નેહરૂના મિત્ર શ્રી પંડિત સુંદરલાલે 'રાજકુમારી અમૃતકૌરકે ચીનકે અનુભવ' કરી એક લેખ લખ્યો છે જેનો અનુવાદ અમો આવતા અંકમાં રજુ કરીશું. એમાં એમણે ઉદાહરણો આપી પૂરવાર કર્યું છે કે, ચીનની સરકાર પ્રાચીન તબીબી વિદ્યાને અમર કરવાની ફિકરમાં છે. તે માટે એના પુસ્તકોની નવી આવૃત્તિઓ કઢાવવા વિચાર ધરાવે છે! પેકિંગમાં "*China Reconstructs*" અર્થાત "નવા ચીનનું પુનર્જીવન થાય છે" એ પત્રમાં "*The story of chinese medicine*" –'ચીની ઈલાજોની વાર્તા' એ લેખમાં ચીનની સરકાર પોતાને ત્યાં જુના ઇલાજોની કેવી કદર કરે છે, કેવો ઉત્સાહ આપે છે અને જુના ઇલાજોના પુસ્તકોની નવી આવૃત્તિ કઢાવી આધુનિક તબીબી કોલેજમાં શીખવવા માગે છે આ બધું સ્પષ્ટ થાય છે.

રાજકુમારી અમૃતકુંવરજી હવે અટકે તો સારૂં. તેઓ ભલે આધુનિક તબીબી વિદ્યાના ભરપેટ વખાણ કરે. પરંતુ સાચું હાર્દ સમજ્યા સિવાય, ખરા સંપર્ક સિવાય તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની તબીબી વિદ્યા વિરૂદ્ધ છાશવારે જ્યાં ને ત્યાં કેમ બોલી નાખે છે? અમારા સ્નેહી મિત્ર શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય ભિષગ્ભારતીમાં યોગ્ય જ લખે છે કે:

"શ્રીમતી અમૃતકુંવરના ઉદ્દગારો સાંભળ્યા પછી વૈદ્યોએ અને સમસ્ત પ્રજાએ જાગૃત થઇ જવાની જરૂર છે. આ બાઈ પૂર્ણ વિદેશી છે. એમને હિંદનું બધું જ નથી ગમતું. સદ્દભાગ્ય છે આપણા કે મધ્યસ્થ કેબિનેટમાં તેમને અટકાવનારાં પ્રગતિ પંથથી પાછા વાળનારા કેટલાંક જુનવાણી પ્રધાનો, નંદા જેવા (શ્રી ખંડુભાઇ, વગેરે આયુર્વેદના સમર્થકો) ત્યાં બીરાજે છે. પ્રાંતે પ્રાંતમાં વડા પ્રધાનો અને આરોગ્ય પ્રધાનો એમનું મંત્રી મંડળ આખું આયુર્વેદના પક્ષમાં છે..."

રાજકુમારી અમૃતકુંવરે હવે સીમોલ્લંઘન ન કરવું ઘટે. આ પ્રકારના વિધાનો કરી તેઓ વૈદ્યસમાજની નજરે તો પડે છે પણ જનતાના દિલમાં કે જ્યાં આયુર્વેદમાં અહોભાવ છે ત્યાં અમૃતકુંવર માટે સરેરાશ કટુતા ઉભી કરે છે. અમો એમ નથી કહેતા કે આધુનિક તબીબીમાં જે કંઈ યોગ્ય હોય લાભકારક હોય તે ન સ્વીકારવું. અને ચીનમાં પણ પ્રાચીન અને પાશ્ચિમાત્યનું સમન્વય કરી ચિકિત્સા પદ્ધતિનો અભ્યુદય પણ થઈ રહ્યો છે! પરંતુ જે રીતે આપણા ભારતના આરોગ્ય સચિવ ઝંખે છે તે રીતે ભારતીય ચિકિત્સા પદ્ધતિનું ઉન્મૂલન કરવાની લાગણી સદંતર નિંદ્ય છે.

સિલોનમાં શિવશર્મા

પંડિત શિવશર્માજી એ આજના આયુર્વેદ જગતના અદ્વિતીય પ્રચારક છે. તેમની પાસે કંઈક કહેવાનું હોય છે. તેઓ ૨૦મી નવેંબરે અખિલ સિલોન આયુર્વેદિક કોંગ્રેસના ખાસ અધિવેશનમાં કોલમ્બો ખાતે મુખ્ય મહેમાન તરીકે ગયા હતા. ત્યાં તેમણે છટાદાર અને જુસ્સાવાળું ભાષણ આપ્યું છે. તેમનું ભાષણ બહુજ લાંબું છે પણ તેમાં મુખ્ય બાબત એ છે કે સિલોન સરકાર આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે સજાગ અને પરિશ્રમશીલ છે જ્યારે અહીંની સરકાર પાસે વૈદ્યોએ કેવુંક તપ કરવું પડે છે, તેનો ચિતાર સુંદર અપાયો છે. એમ લાગે છે કે પંડિતજીએ જે કંઇ કહ્યું છે તે વાસ્તવિકતાનું જ સ્વરૂપ છે!

પુસ્તક પરિચય

આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન: લેખક: શ્રી ડૉ. આશાનંદ પંજરત્ન આયુર્વેદાચાર્ય M. B. B. S. પ્રકાશક વિ. આ પંજરત્ન, ૧૫, જવાહર નગર ગોરેગાંવ, મુંબઈ. મુલ્ય રૂા. ૧૦ પોસ્ટેજ જુદું. પૃષ્ઠ ૪૫૬. પાકું પુઠું. મુદ્રણ ઉત્તમ કાગળ સારા. ભાષા હિંદી. પ્રાપ્તિ સ્થળ: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી: ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ

આ પુસ્તકનો પ્રથમ ભાગ છે. ભાષા હિંદી અને સરળ છે. આ ગ્રંથના લેખક મશહુર વ્યક્તિ છે. તેમણે પૂર્વે વ્યાધિ વિજ્ઞાન જેવા સારાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. આ પુસ્તકમાં ચિકિત્સાનો વિષય ચર્ચેલો છે. એલોપેથિક સાથે આયુર્વેદિક બાબતો પણ ચર્ચી છે.

પુસ્તકના પ્રથમ અધ્યાયમાં ચિકિત્સોપયોગી બાબતો, બીજા અધ્યાયમાં જ્વરનું વર્ણન ત્રીજામાં જ્વરની ચિકિત્સા, ચોથામાં સંક્રમણ પરની પેનિસિલિન-સ્ટ્રેપ્ટોમાયસીન, ઓરીઓ અને ટેરામાયસિનનું વર્ણન, પાંચમાં અધ્યાયમાં દંશક જ્વરનું વર્ણન, છઠ્ઠા અધ્યાયમાં સંક્રમણ રોગો, સાતમામાં પીડિકાયુક્ત જ્વર, આઠમામાં શ્વાસ પ્રણાલિકાનાં સંક્રામક રોગો, નવમાં અધ્યાયમાં ક્ષય રોગ, દશમામાં વાત સંસ્થાનના સંક્રામક રોગ, અગીઆરમામાં સ્થાનિક સંક્રામક જ્વર, બારમામાં આમવાતિક જ્વર, તેરમામાં સંયોગજન્યરોગ, ચૌદમામાં ઉદરકૃમિ, પંદરમામાં મધુપ્રમેહ વાતરક્ત, સોળમામાં વિટામિનના અભાવ જન્ય રોગ, સત્તરમામાં પથ્યાપથ્ય, અઢારમામાં માનપરિભાષા, ઓગણીસમામાં એલોપથિક પ્રિસ્ક્રીપશનો અને આયુર્વેદિક યોગો આપવામાં આવેલ છે.

પુસ્તકમાં એલોપેથિક વર્ણન વધુ પુર્ણ બનેલ છે. આયુર્વેદિક બાબતો રૂપરેખા રુપે આવેલ છે. આયુર્વેદિક યોગોનું સંકલન યોગ્ય રીતે નથી થયું. જુઓ પૃષ્ઠ ૪૩૬—જહર મોહરાવટી એનું નામ જવાહર મોહરા જોઈએ.

આ પુસ્તક ચિકિત્સકોને બહુજ ઉપયોગી નીવડશે. લેખક લાહોર-મુંબઈ-નિઝામ હૈદ્રાબાદ ખાતે આયુર્વેદિક કોલેજોના પ્રિંસીપાલ અને ઇસ્પીતાલોના સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ રહી ચૂક્યા છે. તેઓ બહુ અનુભવી વ્યક્તિ છે. અને આ ગ્રંથમાં તેમણે અનુભવનો નીચોડ આપ્યો છે. હવે તેઓ લખતા રહેવાના છે. અમે તેમને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે સત્વરે તેઓ આ ગ્રંથના બીજા ભાગો પ્રગટ કરે અને તેમાં તેઓ વધુ વિસ્તારથી લખે. માત્રાઓ આપવા પરત્વે વધુ ધ્યાન રાખે. એકંદરે આ ઉપાદેય પુસ્તકને અમો આવકારીએ છીએ.

ભૈષજય સાર સંગ્રહ: લેખક શ્રી હરસ્વરૂપ શર્મા બી. એ. આયુર્વેદાચાર્ય પ્રકાશક: ઊંઝા ફાર્મસી લિમિટેડ: ઊંઝા (ઉ. ગુજરાત) પૃષ્ઠ ૮૨૬ પાકું પુઠું સાઈઝ ક્રાઉન આઠ-પેજી મુલ્ય રૂા. ૧૫ (હાલમાં સંસ્થાના હીરક મહોત્સવ પ્રસંગે આ પુસ્તક અર્ધી કિંમતે અપાશે.) ભાષા હિંદી.

આ પુસ્તકમાં રસ, કુપીપક્વ, ભસ્મ, ગુટિકા, ગુગળ, ચૂર્ણ, લેપ, કવાથ, ધૃત, મલમ, અવલેહ, પાક, આસવ, અરિષ્ટ, શરબત, સાર, તેલ, અંજન, ક્ષાર, ના અનેક શાસ્ત્રીય પ્રયોગો તથા અનુભવી દ્રવ્યો, વિધિ, માત્રા, ગુણ ધર્મ સાથે આપવામાં આવેલ છે. દરેક યોગોપ્રયોગો સાથે તેના ગ્રંથ સંકેતો આપવામાં આવેલ છે, જે પુસ્તકની શાસ્ત્રીયતામાં ઉમેરો કરે છે. પુસ્તકમાં લેખકે પ્રાયઃ ઘણા યોગોમાં સં. વિ. (સંક્ષિપ્ત વિવેચન) કરી ગુણોનું સ્પષ્ટીકરણ કર્યું છે તે સારું છે. આ ગ્રન્થમાં આપેલા યોગો સંસ્થાએ અગાઉ પ્રગટ કરેલા વૃહદ્ ગ્રન્થ "ભારત ભૈષજ્ય રત્નાકર" આવી ગયેલા છે. એ ગ્રન્થ અત્યારે પ્રાપ્ય નથી.

અને પ્રગટ કરી પુનઃ પ્રકાશન કરતાં પુષ્કળ દ્રવ્ય વ્યય થાય અને વૈદ્યોને મોંઘો પણ પડે. એટલે સંસ્થાએ હાલે આ ગ્રંથ પ્રગટ કર્યો છે, આ ગ્રન્થમાં અનેક પ્રચલિત ગ્રન્થોમાંથી ઉત્તમ યોગોનો સંગ્રહ કર્યો છે.

શ્રી હરસ્વરૂપ શર્માનો આ સંપાદન પ્રયાસ સ્તુત્ય છે. અમો શ્રી શર્માજીને અભિનંદીએ છીએ. તેઓ અત્યારે સંસ્થાના પત્ર 'આયુર્વેદ-દર્પણ' હિંદીનું સંપાદન પણ કરી રહયા છે. તેમની સાહિત્યક પ્રવૃત્તિઓને અમો આવકારીએ છીએ. વૈદ્ય સમાજને આ પુસ્તક વધાવવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

આરોગ્ય અને મુંઝવણમાં માર્ગદર્શન : લેખક શ્રી ડો. હરકીશનદાસ ડી. ગાંધી. એમ. એ., એન. ડી. આયુર્વેદ ભિષગ્વર પ્રાપ્તિસ્થાન, કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર, સિલ્ક હાઉસ, ધોબી તળાવ પાસે, હમાલવાડી, ગિરગાંવ, મુંબઈ નંબર, ૨. પૃષ્ઠ ૪૨૪. મૂલ્ય રૂા. ૪

આ પુસ્તકના લેખકે આથી અગાઉ આરોગ્ય વિષયક ૭ સાત સારાં પુસ્તકો જેવાંકે આસન ચિકિત્સા, આહાર અને આરોગ્ય વગેરે લખ્યાં છે. 'મુંબઇ સમાચાર' દૈનિકની આવૃત્તિ રવિવારમાં તેઓ આરોગ્યના પાનાનું સંપાદન કરે છે. આમ તો તેઓ નિસર્ગોપચારક છે. અને કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રનું સંચાલન કરે છે. પણ સાથો સાથ તેમણે પ્રાચીન અને પૌર્વાત્ય પદ્ધતિનાં રહસ્યો પચાવ્યા છે. મુંબઈ સમાચાર પત્રમાં તેઓ વાચકો તરફથી પુછાયલા પ્રશ્નોના જે ઉત્તરો આપ્યા છે – જે મૂંઝવણો વાચકોની એમણે દૂર કરી છે તેનો આમાં સંગ્રહ છે. લેખનશૈલિ ખરેખર માર્ગદર્શક છે. કોઇ પણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરફ દ્વેષભાવ ધરાવ્યા સિવાય કે ટીકા કર્યા સિવાય, તેમણે નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતોને વળગી રહી માર્ગદર્શન આપ્યું છે. પુસ્તકનું લખાણ ઉપયોગી બન્યું છે. અને કિંમત પણ ઘણીજ વ્યાજબી છે. લેખકને અભિનંદન આપતાં આ પ્રકારનાં ઉત્તમ વૈદ્યકીય પુસ્તકોનું લેખન તેઓ ચાલુ રાખે એવી ભલામણ કરીએ છીએ.

આરોગ્ય મંદિર :

આ પત્રનો દીવાળી અંક નવેંબર–ડિસેંબરના સંયુક્ત અંક તરીકે બહાર પડયો છે. મરાઠી ભાષામાં પ્રગટ થતું ધુત પાપેશ્વર પનવેલ વાળાનું આ વૈદ્યકીય પત્ર દર વર્ષે પોતાની શૈલી મુજબનો આ વર્ષે પણ અંક પ્રગટ કરેલ છે. પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૦ છે. છૂટક મુલ્ય રૂપિયો ૧ છે, મુખપૃષ્ઠ ઉઠાવદાર છે. લેખો સરસ છે. યુગ્મ (જોડિયા બાળકો) માટે શ્રી વૈ. ગં. વિ. પુરાણિકનો લેખ, તથા દીર્ઘ જીવનના આરોગ્ય સૂત્રોનો શ્રી સાતવડેકરનાં લેખો ધ્યાનાર્હ છે.

સચિત્ર આયુર્વેદ :

કલકત્તાથી પ્રગટ થતા હિંદી ભાષાના વૈદ્યનાથ ભવન લિના વૈદ્યકીય પત્ર–સચિત્ર આયુર્વેદે–"આયુર્વેદીય યોજના વિશેષાંક" પ્રગટ કરેલ છે. તે ગેટઅપમાં ખરેખર સુંદર બન્યો છે. વૈદ્યક સાહિત્ય જગતના સારા ખ્યાતનામ લેખકોએ એમાં લખ્યું છે. બધા લખનારાઓએ મિશ્ર શિક્ષણક્રમ વિશે લખ્યું છે. વૈ. વિશ્વનાથ દ્વિવેદીના લેખમાં જે અવતરણ આપવામાં આવ્યું છે તે ફિલેથ નોકરનું છે, ડો. ઓસ્લરનું નહિ. આવી ભૂલ કેમ થઈ હશે?

જાતિપરિવર્તન: એક અનોખો અનુભવ

પોતાની જાતિ બદલવા માગતા સ્ત્રી કે પુરૂષના શરીરને જે શસ્ત્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડે તે ખતરનાક નીવડવાની પણ પૂરી શક્યતા છે એ હું જાણું છું. કેમકે એક વર્ષ પહેલાં હું જાતે જ એનો અનુભવ કરી ચૂકેલ છું. પુરુષમાંથી સ્ત્રી બનવા માટે કોપનહાગન મુકામે ત્યારે ઓપરેશન કરાવતાં હું મોતના મોંમાથી માંડ માંડ બચી ગયેલી. આ હકીકત જોતાં આપણે જાતિ પરિવર્તનની બાબતને તદ્દન હળવાસથી લઇ શકીએ તેમ નથી. સારામાં સારા પ્રકારની દાક્તરી સહાય છતાં એ અંગેના પ્રયોગમાં અનેક ગૂંચો ઊભી થવાની શક્યતા રહેલી છે અને અવારનવાર તે થાય જ છે. શસ્ત્રક્રિયા પોતે તો જોખમી હોય જ છે, પરંતુ એ શસ્ત્રક્રિયા પછીની પીડા એમાંથી પસાર થયેલ વ્યક્તિના શરીરબળ અને મનોબળ પર પણ ભારે અસર કરે છે.

આ વર્ષના એપ્રિલની ૧૦ મીએ હું અમેરિકા પાછી ફરી ત્યાર પછી મારા પર જે ધોધમાર પત્રો આવવા માંડયા છે તે પરથી મારે ચેતવણીના આ શબ્દો ઉચ્ચારવા પડે છે. પત્ર લખનારાઓનો મોટો ભાગ એમ માનતો લાગે છે કે ઓપરેશન દ્વારા કોઇ પણ વ્યક્તિ પોતાની જાતિ બદલી શકે છે. અલબત્ત, આજે જાતિ પરિવર્તક શસ્ત્રક્રિયા (સેકસ–ચેન્જિંગ સર્જરી) જે કક્ષાએ પહોંચી છે તે જોતાં એમાંના થોડાક ટકાને માટે કદાચ એવું જાતિ પરિવર્તન શક્ય હોય. પરંતુ આ બધું તેઓ માને છે એટલું સહેલું નથી. શરીર પુરૂષનું હોય પણ માનસ સ્ત્રીનું હોય એવા પુરૂષો પોતાનું શરીર પણ સ્ત્રીનું હોય એમ ઇચ્છતા હોય છતાં તે શક્ય નથી. એ માટે તો શરીરનાં બધાં બાહ્ય લક્ષણો પણ સ્ત્રીના જેવા જ હોવા જોઇએ. તો જ ઓપરેશનની સફળતાની આશા રહે.

શારીરિક રીતે પણ સ્ત્રીનાં બાહ્ય લક્ષણો ધરાવતો યુવાન જો સુંદર હોય તો એની સુંદરતા એને કેટલી દુઃખદાયી થઈ પડે છે એનો મને જાત અનુભવ છે. જાતિ પરિવર્તન પહેલાનું મારૂં જીવન ગુંચવણો અને ઘર્ષણોથી ભરેલા એક દુઃસ્વપ્ન સમુ હતું. મારો દેહ જન્મથી જ એકાદ સ્ત્રી જેવો હતો. મારા હાથ એટલા નાજુક અને અવાજ એટલો તીણો હતો કે ન હું કોઈ પુરૂષને છાજે એવું કામ કરવા કદિ શક્તિમાન થએલી કે ન મેં સમાજમાં કદિ પુરૂષ તરીકેનું સ્થાન મેળવેલું.

મે દાકતરોની સલાહ લેતાં એમણે પરસ્પર વિરોધી સલાહ મને આપેલી. એક વર્ગ એવું કહેતો હતો કે પુરૂષ હોર્મોન'ની ચિકિત્સા ('મેલ હોર્મોન થેરાપી') દ્વારા મારામાના તમામ સ્ત્રૈણ અંશો દૂર થઈ જઇ હું સરેરાશ પુરુષ જેવી બની શકીશ, પરંતુ મારી આ શારીરિક પરિવર્તનને અનુરૂપ મારા માનસિક પરિવર્તનની કોઈ પ્રકારની બાંહેધરી આપવા એ લોકો તૈયાર નહોતા. મારૂં લાગણીજીવન સ્ત્રીનું હતું, મારી વિચારદષ્ટિ પણ સ્ત્રીની હતી, અને મારે કબુલ કરવું જોઈએ કે મારૂં સઘળું હલનચલન પણ સ્ત્રીનું જ હતું. ૨૮ વર્ષ પર્યંત જીવવા પડેલા પુરૂષના જીવન પ્રત્યે મને સખ્ત નફરત ઉભી થવા પામી. એનું મુખ્ય કારણ એ હતું કે એવા કૃત્રિમ જીવનને કારણે જ મારે કદાચ સજાતીય સંબંધની હદે પહોંચવું પડે એમ લાગતું હતું. એમના જેવી વિષમ અને દયાપાત્ર સ્થિતિમાં મારે મુકાવું ન પડે એટલા માટે મેં મને જન્મથી પ્રાપ્ત થએલી પુરૂષની જાતિ બદલવાનો નિશ્ચય કર્યો. પછી જાત પરિવર્તનની એ ક્રિયા ચાહે તેટલી ખતરનાક હોય.

અને દાકતરોના બીજા વર્ગનો અભિપ્રાય પણ એ જ હતો કે મારે શસ્ત્રક્રિયા કરાવીને

પૂરૂષનું અસ્વાભાવિક જીવન જીવવાને બદલે મારા માટે સ્વાભાવિક એવું સ્ત્રીનું જીવન જીવવું પરંતુ અમેરિકાના દાકતરી જગતના નીતિ નિયમો અને રાજ્ય તરફથી ઓગણીસમી સદીમાં અમલી બનાવવામાં આવેલા કેટલાક જડ કાયદાઓને લઈને અમેરિકાના દાકતરો મને શસ્ત્રક્રિયા બાબતમાં જરાય મદદરૂપ થઇ શકે તેમ નહોતા. પુરૂષ સમો શારીરિક વિકાસ ન ધરાવતો નાજુક દેહ અને સ્ત્રૈણ લક્ષણો છતાં મારે જીવવા પડતા પુરૂષના જીવન પર દયા ખાઇને કેટલાક દાકતરોએ 'કોલોનીઝ'માં જવાની સલાહ આપી. તેવા સ્થળો આપણાં મોટા શહેરોમાં અનેક છે અને મારા જેવી વ્યકિતઓથી જ એ બધા ભરેલાં રહે છે. મારે માટે વિષય બની ગએલા જીવનમાંથી હું જે કાંઈ થોડું ઘણું સુખ મેળવી શકું તે મેળવી આપવાના આશયથી એ સલાહ આપેલી અને એને અનુસરીને હું ન્યુઓલીઅન્સના ફ્રેન્ચ કવાટરમાં રહી પણ ખરી પરતુ ત્યાં મને જે અનુભવ થયો તેના પરિણામે મે ગમે તેવું જોખમ ખેડીને પણ જાતિ પરિવર્તન માટેની શસ્ત્રક્રિયા કરવાનો દઢ સંકલ્પ કર્યો. સામાન્ય જીવન હું જીવી શકું તેમ નહોતું અને સજાતીય સંબંધ સામે મને અંતરથી નફરત હતી. એવી વ્યકિતઓને મનની સાચી શાંતિ કદિ પ્રાપ્ત નથી થતી. એમનું જીવન નિષ્ઠાહીન બિન સલામત અને જાતીય આવેગથી ખદબદતું હોય છે. આમાંના ૯૫ ટકા માટે તો માનસિક ચિકિત્સા એ જ સારો ઉપાય છે. પરંતુ બાકીના ૫ ટકા માટે તો ડેનમાર્કમાં સંપૂર્ણપણે વિકસેલી આ અંગેની શસ્ત્રક્રિયા આશાસ્પદ નીવડે એવી મારી માન્યતા છે.

મારી પોતાની વાત કરૂં તો મેં શસ્ત્રક્રિયા સામે મારી જિંદગી જ દાવમાં મૂકી દીધી. અને એનું કારણ જિંદગીની મારે માટેની અસહ્યતા હતી. આ શસ્ત્રક્રિયા એ કેવળ જાહેરાત માટેનો એક સ્ટંટ છે એવું માનનારાઓને તથા જાતીય સમસ્યા રૂપ વ્યકિતઓ ડેનમાર્ક દોડી જઇને આસાનીથી પોતાની જાતિ બદલાવી શકે એવો ખ્યાલ ધરાવનારાઓને મારો અનુભવ કદાચ માર્ગ દર્શક થઇ પડશે.

ઈ. સ. ૧૯૫૩ના એપ્રિલમાં હું ડેનમાર્કના દાકતરોની મદદની આશાએ ત્યાં પહોંચી તો મને એવા આઘાતજનક સમાચાર મળ્યા કે મારા સિવાયના કેટલાક કિસ્સાઓની બાબતમાં એ નાનકડા સુંદર દેશને જે કુપ્રસિદ્ધિ મળેલી તે પરથી ત્યાંની સરકારે સ્કેન્ડીનેવયાની વતની હોય એવી ૨૬ વર્ષની નીચેની વ્યકિતઓ સિવાય બીજી વ્યકિતઓ પર શસ્ત્રક્રિયા પર પ્રતિબંધ મૂકી દીધેલો.

પરંતુ મેં અમેરિકાથી ડેનમાર્ક સુધીની અરધી દુનિયા અમસ્તી જ પાર નહોતી કરી. અહીં પણ મારા ભાવિના દ્વાર બંધ રહે તો મારે મોતનો સ્વીકાર કરવો બહેતર પણ અમેરિકા તો પાછા ન જ ફરવું એવો નિશ્ચય કર્યો. કારણ કે ત્યાં જઈને મારે ફરી પાછા સૌના ઉપહાસના ભોગ નહોતું બનવું. ફોર્ટ જેકસનમાં લશ્કરી તાલીમ વખતે ૯૦ દિવસ પછી દાકતરી પરીક્ષા પછી મને લશ્કરમાંથી છૂટો કરવામાં આવેલો એ કડવો અનુભવ હું ભૂલી નહોતી, મને એવી ખાતરી હતી કે કુદરત મને એક સ્ત્રી તરીકે જ જીવાડવા માગતી હતી અને મારે કુદરતને અનુકૂળ થવું જોઇએ.

કોપનહાગનમાં કેટલાક ઓળખીતાઓ મારફત મને ડેનમાર્ક તાજા જ પાછા ફરેલા અને નાઝીઓના સહકારી એક દાકતરની વાત જાણવા મળી જે ભારે ફી લઇને આવી શસ્ત્ર-

ક્રિયા કરી આપવા માટે તૈયાર હતો. એનો દેખાવ ભય ઉપજાવે એવો હતો અને બરાબર ખોપરીના મૂળમાં જ એને યુદ્ધ દરમિયાન ગોળી વાગેલી હોઇને એનું માથું નીચે જ નમેલું રહેતું. વળી એ ભારે વ્યસની હતો હતો એટલે એની પત્ની અને એનો સૌથી મોટો પુત્ર જો ઓપરેશન વખતે એની મદદમાં ન હોત તો હું કદાચ મારા નિર્ણયમાંથી પાછી પડી જાત.

ઓપરેશનના દિવસે રાતે ૧૦ વાગ્યે બધી તૈયારી થઇ ગઈ. ટેબલ પર માત્ર આઇસક્લોથ પથારવામાં આવેલું અને દાકતરે હાથ પર મોજા સિવાય ઓપરેશન વખતનાં બીજા કોઇ કપડાં ન પહેરતાં પોતાનો ચાલુ પોષાક જ પહેરેલો. મને બેભાન બનાવવા માટેની દવા તૈયાર થતી હતી એ દરમ્યાન દાકતરના મોટા છોકરાએ મને એક ગીત ગાવાનું કહ્યું. એની છેલ્લી લીટીઓ ગાતાં ગાતાં હું બેભાન થઈ ગઇ અને ભાનમાં આવી ત્યારે ઓપરેશન થઇ ચૂક્યું હતું. ઓપરેશન દરમ્યાન રક્તસ્રાવ ખૂબ વધી જતાં દાકતરને બે ત્રણવાર તે વચ્ચેથી અટકાવી દેવું પડેલું અને એક વાર તો મારા શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ બંધ થઇ ગયા હોઇ દાકતરને તે ચાલુ કરવા પાછળ ઠીક વખત ગયેલો એમ મને જાણવા મળ્યું. મારાં શરીરમાંથી પુરુષગ્રન્થીઓ દૂર કરવા માટેના એ ઓપરેશનને સાડા ચાર કલાક લાગેલા, અને એના અંતે દાકતર પણ એટલો પરેશાન થઈ ગએલો કે જેમતેમ ટાંકામારી દીધેલા. મને પીડા થવા માડેલી અને એક બે વાર તો એવી સ્થિતિમાં આવી ગએલી કે દાકતરે મને પથારીમાં જ સુવાડી રાખવાનું નક્કી કર્યું. ઓપરેશન પછી એની પત્ની તથા પુત્રને એ મારી પાસે મોકલતો પણ એ પોતે ભાગ્યે જ આવતો.

એક રાતે એણે વધુ પડતો નશો કર્યો હોઈ મારા બારણા પાસે જ આવીને ફસડાઈ પડ્યો. મેં એને ઢસડીને અંદર આણ્યો, પણ એમ કરતાં મારા શરીર પરના ટાંકા તૂટી ગયા અને ફરી એક વાર મારી સ્થિતિ ગંભીર બની. દાકતરે મારા પાછળ સારી મહેનત લીધી, પણ મને એવો ભય લાગવા માંડ્યો કે મેં મારૂં સ્થળ એક પ્રતિષ્ઠિત દાકતરને ત્યાં બદલી નાખ્યું. મેં એને મારી શસ્ત્રક્રિયાની વાત કરતા તે ચકિત થઇ ગયો અને જણાવ્યું કે સરકાર જો પ્રતિષ્ઠિત દાકતરોને જાતિ પરિવર્તન માટેની શસ્ત્રક્રિયાની છુટ આપે તો એ માટે તત્પર લોકોને આવા દીવાનાઓના ભોગ ન બનવું પડે.

હવે મારે બીજા ઓપરેશનમાંથી પસાર થવાનું હતું, એ પણ ઓછું ખતરનાક ન હતું, કારણ મારા શરીરમાં રહી ગએલા પુરૂષના શેષ અંશો દૂર કરવાના હતા. હું જો સ્ત્રીનાં જ કપડામાં આ દાકતરને ત્યાં ન ગઈ હોત તો તેણે કદાચ મારા પરનું ઓપરેશન હાથમાં જ ન લીધું હોત. ત્યાંથી અમેરિકા આવી હું એક પ્રખ્યાત હોસ્પીટલમાં દાખલ થઇ ગઈ. મારામાથી પુરૂષ હોર્મોન દૂર કરવામાં આવ્યા હતા અને સ્ત્રી હોર્મોનના ડોઝ મારે લેવાના હતા. આ ડોઝની અસર મારા શરીર પર થવા લાગી, છાતીમાં પીડા થવા માંડી અને પછી ધીમે ધીમે વક્ષઃસ્થળનો ભાગ ઉપસતો જઇ સ્તનનો આકાર ધારણ કરવા લાગ્યો.

જાતિ પરિવર્તન સાધેલી વ્યકિત જો જાહેરમાં આવે તો લોકો તરફથી તેનો ઉપહાસ થતો હોય છે, પણ ડેનમાર્કમાં કોઇએ મારો ઉપહાસ નહોતો કર્યો કારણ કે એમના દેશ માટે આ ઓપરેશન નવું નહોતું. હું ન્યુયોર્ક ઉતરી કે અખબારોના ખબરપત્રી-

ઓએ અને ફોટોગ્રાફરોએ મારો પીછો પકડયો. હું જયાં ઉતરી હતી એ હોટેલમાં એક ફોટોગ્રાફર મારો ફોટો ખેંચવા આવી પહોંચ્યો. મેં મારી સ્કાફ મોં આડે ધરી દેતાં તે દૂર કરાવવા મારા પર ધસી આવ્યો અને એ ખેંચતાણમાં હું નીચે પડી ગઇ. તરત ઉભી થઈ મે એને મારા હાથમાંની છત્રી વડે ફટકાર્યો જયારે એણે મારા પર હુમલો કરવાનો આરોપ મુકી પોલીસ પાસે પકડાવી પરંતુ જે બનાવ બનેલો તેના હજારો લોકો સાક્ષી હોઇ ને પોલીસ ચોકી પરથી મને છોડી મુકવામાં આવી અને ફરી પાછો એ લોકોએ મારો પીછો પકડી ઉપરાઉપર ફોટો ખેંચવા માંડયા. પૂછવામાં આવેલા સવાલો અપમાનિત કરનારા હોઇ ને હું નિરૂત્તરજ રહી.

હવે પછી "પ્લાસ્ટિક સર્જરી"ના એક વધુ ઓપરેશન પછી હું લગ્ન કરવા શકિતમાન બની શકીશ, પરંતુ સંતાનોત્પત્તિ નહિ.

મારા પર જે કરૂણાજનક પત્રોનો વરસાદ વરસી રહ્યો છે તેને અનુલક્ષીને મારે મારા પર થએલી શસ્ત્રક્રિયા વિષે આટલું લખવું પડયું. ખરૂં જોતાં સમાજ તરફથી ઉપહાસ અને ક્રૂરતાનો ભોગ બનતી આવી વ્યકિતઓમાં દાકતરી જગતે વધુ રસ લઇને એમના અંધકારમયી ભાવિને અજવાળવા મદદરૂપ થવું જોઇએ.

(ઉપરોકત સત્ય ઘટના અમદાવાદના દૈનિક જનસત્તામાં પ્રગટ થઇ છે. વ્યકિત પુરૂપ હોય અને છતાં માનસિક અને શારીરિક ભાવો સ્ત્રીના હોય તો ઓપરેશન દ્વારા તે સ્ત્રી બની શકે? આ બાબતનો ઉત્તર ઉપરનો લેખ આપી રહે છે.)

—સંપાદક

ગુ. આ. સોસાયટી: જામનગર
આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય
ઉચ્ચતર આયુર્વેદીય અભ્યાસવર્ગ
:નિયમાવલી:

પ્રવેશયોગ્યતા: (૧) આયુર્વેદની માન્ય પરીક્ષા પસાર કરી હોય (અથવા) (૨) દશ કે એથી વધુ વર્ષોથી વૈદ્યકીય વ્યવસાય કર્યો હોય તેવા સૌરાસ્ટ્ર કે મુંબઇ સરકારનું વૈદ્યકીય રજીસ્ટ્રેશન અથવા સનદ ધરાવનાર વૈદ્યને આ વર્ગમાં દાખલ કરવામાં આવશે.

સમયમર્યાદા: વર્ગ તા. ૨૦–૧૨–૫૫ થી ૧૯–૧૨–૫૬ સુધી ચાલશે.

વિદ્યાલય ફી: દરેક વિદ્યાર્થી પાસેથી રૂા. ૧૦) માસિક ફી લેવામાં આવશે.

ભોજન વગેરેની વ્યવસ્થા: રહેવા જમવા માટે હોસ્ટેલની સગવડ છે. વિદ્યાર્થીએ ભોજન ખર્ચ ધોરણ પ્રમાણે ભરવાનું રહેશે. હોસ્ટેલ ફી માસિક રૂા. ૫) લેવામાં આવશે.

શિષ્યવૃત્તિ: સૌરાષ્ટ્રના વતની હોય એવા યોગ્ય વિદ્યાર્થીઓને માસિક રૂા. ૫૦) શિષ્યવૃત્તિ આપવામાં આવશે.

ફીનું ભરણું: આખા સત્રની ફી દાખલ થતી વખતે એક સાથે આપવાની રહેશે.

અભ્યાસના વિષયો: ૧. આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો. ૨. શરીરવિજ્ઞાન. ૩. નિદાન અને ચિકિત્સા. ૪. દ્રવ્યગુણ અને વનસ્પાતવિજ્ઞાન. ૫. રસશાસ્ત્ર અને ઔષધનિર્માણ. ૬. પંચકર્મ, વ્રણવિધિ, આમવિધિ વગેરે વિશિષ્ટ પ્રક્રિયાઓ.

પરીક્ષા અને પ્રમાણપત્ર: પરીક્ષા ૭ માસને અંતે નીચેનાં સાધનો દ્વારા લેવામાં આવશે અને તેમાં ઉત્તીર્ણ થનારને પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે.

૧. વિદ્યાર્થીએ હંમેશના કામની કરેલી નોંધ.
૨. ચર્ચાઓ, નિબંધ દ્વારા કરેલી રજુઆત.
૩. પ્રસંગોપાત થતી ક્રિયાત્મક કસોટીઓ.
૪. વિદ્યાલય, હોસ્પીટલ અને ફાર્મસીમાં નિયમિત હાજરી.

પ્રયોગ મંજુષા

કલ્યાણ–ચુર્ણ

દ્રવ્યો : હળદર, વજ, કુષ્ઠ, પીપર, શુંઠ, સફેદ જીરૂં, અજમોદ, જેઠીમધ સિંધવ, સમભાગે લેવા.

વિધિ : બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા : ૧ થી ૩ માસા.

અનુપાન : ઘી.

ઉપયોગ : આ દવાથી સ્વર મેઘ અને દુન્દુભિ સમાન ગંભીર અને મસ્ત કોયલ જેવો સુરીલો બને છે. વાણીની જડતા દૂર થાય છે.

મર્યાદા : ૨૧ દિવસ સુધી સેવન કરવું જરૂરી છે.

કુષ્ઠાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો : કુષ્ઠ, દારૂહળદર, મંજીઠા, પાઠા, કટુ, હળદર, તેજબલ અને લોદર.

વિધિ : બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવુ.

માત્રા : ૧ માસો દાંતો પર ઘસવુ.

ગુણ : દંતશુલ, દંતશોથ, દંતમૂળમાંથી રકતસ્રાવ, દાંતોમાં ખુજલી અને દાહ મટાડે છે.

શતાવર્યાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો : શતાવરી, ગોખરૂ, એખરો, કૌંચબીજ, નાગબલાની છાલ, અતિબલાના મૂળ સમભાગે

વિધિ : બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા : ૧।। થી ૩ માસા.

અનુપાન : ગોદૂગ્ધ

સમય : રાત્રે સૂતી વખતે.

ઉપયોગ : વાજીકરણ, વૃષ્ય અને નપૂંસકતા મટાડનાર તાજા પ્રમેહમાં અસરકારક છે.

ચાતુર્ભદ્ર

દ્રવ્યો : ગળો, અતિવિષ, શુંઠ, નાગરમોથ

વિધિ : બારીક ચૂર્ણ કરવું માત્રા ૨ થી ૪ માસા ગરમ પાણી

ઉપયોગ : ગ્રાહી, અગ્નિદીપક, પાચક, આમાતિસાર મટાડે છે.

નોંધ : આનો ક્વાથ વધુ ઉપયોગી નીવડે.

જાત્યાદિ મંજન

યોગ : ચમેલીના પાન, સફેદ સાટોડી, ગજપીપર, વજ શુંઠ, અજમો, મોટી હરડે અને તલ

વિધિ : બધાનુ કપડછાણ ચૂર્ણ કરવું.

માત્રા : ૧ માસો (મોઢામા ધારણ કરવું.)

ગુણ : મુખની દુર્ગંધ, દાંતનું હાલવું, કંડુ, દતકૃમિ, દતછણ, અને શોથ તથા શુલમા લાભ કરે.

પંચસમ ચુર્ણ

યોગ : શુંઠ, હરડે, પીપર, નસોતર અને સંચળ

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનુ સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી લેવુ

માત્રા : ૧ થી ૩ માસા.

અનુપાન : ગરમ પાણી

ગુણ : શુળ, આફરો, ઉદર રોગ અર્શ, વાયુ મટાડી રેચન ગુણ બતાડે છે.

મૃંગાક યોગ

યોગ : પ્રવાલભસ્મ, મુકતાભસ્મ. શંખભસ્મ. બંગભસ્મ. સમભાગે લેવાં.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોને ખરલમાં નાખી સારી રીતે મેળવવાં, પછી લીમડાના છાલના ક્વાથની ભાવના આપવી. એની ટીકડી કરી સંપૂટમાં રાખી સંધિ બંધન કરી ગજપૂટમાં ફુંકી દેવી. શીતળ થયે કાઢી તેમાં વંસલોચન અસલી ૪ ભાગ શુ. હિંગુલ ૧ ભાગ મેળવી સારી રીતે ઘૂંટી લેવું.

માત્રા : ૨ રતી. અનુપાન : પીપર ચૂર્ણ અને મધ.

ગુણ : તમામ પ્રકારની કાસ, શ્વાસ, સ્વર ભેદ, જ્વર, મૂત્રકૃચ્છ, ત્રિદોષજ પ્રમેહ અને ક્ષયમાં લાભ કરે છે.

પ્રભાકર વટી

દ્રવ્યો : સુવર્ણ માક્ષિકભસ્મ, લોહભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, વંશલોચન, શુ. સૂર્યતાપી શિલાજીત.

વિધિ : વંશલોચનનું બારીક ચૂર્ણ કરી શેષ દ્રવ્યોને મેળવી તેને અર્જુન છાલના રસ યા કવાથની સાત ભાવનાઓ આપવી. અને ત્યાર બાદ ૨ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળી. અનુપાન : મધ

ગુણ : હૃદયને ઉત્તમ રીતે બળ આપે છે. હૃદ્રોગોમાં ઉત્તમ છે.

અશ્વગંધા ઘૃત

યોગ : ઘૃત ૪ શેર અશ્વગંધા : ૮ શેર. પાણી ૬૪ શેર, કવાથશેષ ૧૬ શેર, કલ્ક માટે અશ્વગંધા ૧ શેર, : દૂધ ૧૬ શેર.

વિધિ : અશ્વગંધાનો કવાથ કરી રાખો. પછી ગોઘૃત, કોઇ વાસણમાં લઇને ગરમ કરો. પાકી જાય ત્યારે દૂધ અશ્વગંધાનો કવાથ અને એનો કલ્ક મેળવી પકાવો. જલીયાંશ ઉડી જાય ત્યારે ગાળી રાખો.

માત્રા : ૩ થી ૬ માસા અનુપાન : દૂધ.

ગુણ : આ ઘૃત વાતનાશક, બલવર્ધક, માંસવર્ધક, પુષ્ટિકારક. અને વૃષ્ય છે, બાળકો માટે વિશેષ લાભપ્રદ છે.

શૂંઠયાદિ ચુર્ણ (૧)

દ્રવ્યો : શુંઠ, અતિવિષ, શુ.હિંગ, નાગરમોથ, કગચ્છાલ, ચિત્રકમુળ એ સર્વે સમભાગે લેવા.

વિધિ : બધી વસ્તુઓનું ચૂર્ણ કરી રાખવું.

માત્રા : ૪ રતી થી ૬ ૧ માસો

અનુપાન : ગરમ પાણી

ઉપયોગ : આમાતિસાર મટાડવા શ્રેષ્ઠ છે.

શુંઠયાદિ ચુર્ણ (૨)

દ્રવ્યો : શુંઠ, સંચળ, શુ. હિંગ, દાડમ બીજ, અમ્લવેતસ.

વિધિ : બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરવું.

માત્રા : ૧ થી ૨ માસા

અનુપાન : ગરમ પાણી

ઉપયોગ : આ ચૂર્ણ શ્વાસ અને હૃદય રોગમાં પ્રસ્ત છે.

શિયાળામાં શક્તિનો સંચય કરો

શિયાળાની ઋતુ બેસી ગઇ છે. આ વર્ષે ઠંડીનું મોજું બધે જ થોડું ઘણું મોડું આવ્યું છે. વર્ષાઋતુમાં શરૂઆતમાં વરસાદ પણ ખેંચાઇ ગયો હતો. અને પાછળથી બહુ મોડે સુધી વરસાદ ચાલુ રહયો હતો. એટલે ઋતુ ઓના પ્રાકૃત ક્રમમાં ફેરફાર થયો છે. ઉપરાંત ગત વર્ષ ભાદ્રપદનો અધિક માસ વધુ હોવાથી પણ ફેર દેખાવો જોઇએ તે દેખાયો નથી. કારતકથી મહા ચાર માસ ઠંડીના ગણાય છે. આ ઋતુમાં સૂર્ય દક્ષિણાયનમાં હોય છે. એના કિરણો ત્રાંસા પડે છે. એટલે માનવીના દેહને તાપનો ત્રાસ નથી પડતો. ચંદ્રની શીતળતા વધે છે. રાત્રિ લાંબી અને દિવસ ટૂંકા હોય છે. ભૂખ સારી લાગે છે. એટલે આ ઋતુમાં પેટ ભરીને બરોબર ખાવું ઘટે. નહીં તો વધેલો વાયુ, શરીરના રસરકતાદિ ધાતુઓનું ભક્ષણ કરે છે. શીવાળામાં ભૂખ સારી લાગે છે અને પચે પણ છે માટે તો અંજીર, ખજુર-ઘી-બાજરાનો રોટલો, પાક જેવા પોષક દ્રવ્યો હમેશાં લેવાય છે.

આ ઋતુમાં દરરોજ વહેલાં ઉઠી શૌચાદિ વિધિ નિવૃત્ત થઈ વ્યાયામ, તૈલાભ્યંગ અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર કસાયલું બને છે, કસરતમાં પોતાને ફાવે તે-દંડ બેઠક, શીર્ષાસન-દોડવું-વગેરે કસરતો લાભ કરે છે. તેલની માલિશમાં તલનું તેલ પણ ચાલે છતાં શાસ્ત્રોકત ચંદનાદિ, અશ્વગંધાદિ, કે મહાલાક્ષાદિ તેલો લાભકર બને છે. નાના બાળકો જેમનો શારીરિક વિકાસ બરોબર ન થયો હોય તેવા લોકો માટે અશ્વગંધાદિ તેલ સ્નાયુનું બળ વધારી શરીર પુષ્ટી કરી ભરાવદાર દેહસૌષ્ઠવ આપે છે. આ તેલનો પાઠ અમોએ આરોગ્યસિંધુ નવેંબર '૫૫ ના અંકમાં આપ્યો છે. અને એ તેલ માલીશ માટે પ્રશસ્ત છે.

વ્યાયામ અને તૈલાભ્યંગ બાદ પ્રાતઃરવિના કિરણો શરીર પર પડવા દો. ઠંડી ઉડતી જશે જણાશે. અને ત્યાર બાદ ગરમ જળથી કરેલુ સ્નાન તમને અજબ સ્ફુર્તિ લાવશે. ભૂખ લાગશે મન પવિત્ર થશે. અને અંગે અંગમાં ઉત્સાહ જણાશે.

આ રૂતુમાં શેરડી, તેમાંથી બનતા પદાર્થો સાકર, દૂધ, દૂધમાંથી બનતા અન્ય પદાર્થો નવાં ચોખાં, ઘી, ગરમ પાણી લેવાનો ખાસ આદેશ છે. ઉષ્ણ જલનો અર્થ ગરમ કરીને તામ્ર પાત્ર કે ધાતુના પાત્રમાં રાખી મુકવામાં આવેલું ઠંડુ પાણી પીવું. અહીં જે લોકો બરફયુકત પીણા પીવા ટેવાયલા હોય તેમને માટે હાનિ દર્શાવે છે.

દરરોજ પગના તળિયામાં માથામાં કાનમાં તેલ નાખવું. ફરવા જવું ત્યાર બાદ ગરમ પાણીએ વહાવું ઉના ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં. ભૂમિગૃહ કે ગર્ભ ગૃહોમાં રહી ઠંડીથી બચવું. હલકો અને વાતલ આહાર ન લેવો. ગરમ રજાઈ કે ધાબળાં ઓઢવા અને પચ્ચેરવ્ર ચોવિહાર કરવો.

આહારમાં મધુર અમ્લ અને લવણ પદાર્થો વધુ લેવાં. સામો પવન છાતીને લાગે નહિ તે જોવું જરૂરી છે.

કેટલાક લોકો આ વખતે પૌષ્ટિક નાસ્તારૂપે અડદીઆ કે પાક લઇ ઉપર દુધ પીએ છે. અને તરત જ એકાદ દોઢ કલાક બાદ જમે છે. આ યોગ્ય નથી. એથી તો અજીર્ણ થશે. પચશે નહીં. આમદોષ વધશે. એની વચ્ચે ગાળો મૂકો. સવારે પૌષ્ટિક નાસ્તો કરવાની મનાઈ નથી પણ ત્યાર બાદ તમે એને પચવા દો. ભૂખ લાગે ત્યારે જમો. આ વખતે દુધમાં બદામ-પીસ્તા-કેશર નાખી લેવાય છે. પણ તે બધું માત્રાસરજ લેવું. આયુર્વેદનું સૂત્ર હિતભૂક-મિતભૂક-કાલભૂક

(સારું ખાઓ. માત્રાસર ખાવ, સમયસર લ્યો) ન ભૂલવું ઘટે.

આ વખતે આયુર્વેદમાં જેને રસાયન વાજીકરણ પ્રયોગો કહેવાય છે તેવી દવાઓ લેવાનો ચાલ છે. અહીં થોડાંક પ્રિસ્ક્રીપશનો અવસ્થાનુસાર મૂકીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી–છાત્રો મગજમારીનું કામ કરનાર આ બધા માટે શંખાવલીનું ચૂર્ણ ૦। તોલો લઈ ઉપર ચ્યવનપ્રાશાવલેહ–જીવન ૨॥ તોલા ચાટીને દૂધ પીવું. શિયાળાના ચારેય માસ દરમ્યાન લેવાથી યાદશકિત વધી, મગજ બળવાન બને છે. સાથે દેહને ચ્યવનપ્રાશની અસરને લઇ રસનું અયન થવાથી પોષણ બરોબર મળે છે.

વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઇ, કળતર, કમ્મરનો દુઃખાવો અને થાક લાગતો હોય ત્યારે રસાયન ચૂર્ણ તોં. ૦। લઈ ઉપર મહાયોગરાજ ગુગલ ૨ થી ૪ રતીની માત્રામાં લઇ દૂધ પીવું. આમ સવારે અને રાત્રે કરવું. રસાયન ચૂર્ણમાં ગળો–ગોખરૂ અને આમળા ત્રણેય પડે છે. આ મહા રસાયન છે. ઘી સાકર સાથે લેવાય. રસાયન અને યોગરાજ ગુગળ બન્ને ભેગા પણ લેવાય. આ પ્રયોગ વાતવ્યાધીઓવાળા માટે ઉત્તમ છે. અને તે દરરોજ નિયમિત કરવો ઘટે. મહાયોગરાજમાં રસસિંદૂર–અભ્રક–લોહ–બંગ–નાગ જેવી ભસ્મો અને ગુગળનું તથા કાષ્ઠૌષધોનું સંયોજન ઉત્તમ છે.

આ ઋતુમાં અપરિણિત યુવાનોએ દરરોજ શિલાજીત રસાયન લેવો જોઈએ. એમાં શિલાજીત–ગળો–ગુગળ ત્રણ છે. વીર્યની ગરમી ખીલ સ્વપ્નદોષ, ધાતુસ્રાવ વગેરે મટાડે છે. રસાયન અસર બતાડે છે. વીર્યદોષથી પીડીત યુવકો અને રજઃદોષથી પીડીત સ્ત્રીઓ માટે આ ઋતુમાં ચંદ્રપ્રભા વટી ઉત્તમ અસર બતાડે છે.–સ્ત્રીઓ માટે સોપારી પાક આ આ ઋતુમાં લેવો બહુ જ લાભકારક છે.

આ રૂતુમાં સુંદર વાજીકરણ, ઔષધ તરીકે બૃહત વસંત કુસુમાકર રસ આયુર્વેદની અમૂલ્ય ભેટ છે. તે એકથી બે રતી દરરોજ દૂધ મલાઈ કે માખણ સાથે લઇ ઉપર દૂધ પીવાથી શરીરમાં સારી એવી શકિત રહે છે. પગની કળતર દૂર થાય છે. શરીરમાં રસરતાદિ ધાતુઓ નવપલ્લવિત બને છે. ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નવું વીર્ય બને છે. ચહેરાને તેજસ્વી બનાવે છે અને ઓજની વૃદ્ધિ કરે છે.

તે જ રીતે દ્વિગુણ, ષડગુણ, ષોડશગુણ કે શતગુણ ચન્દ્રોદયમાં અભ્રક, બંગ, લોહ, કસ્તુરી, અંબર જેવા મૂલ્યવાન અનુપાનો નાખી તૈયાર કરેલી મકરધ્વજવટી લેવાથી પણ સરસ શકિત મળી રહે છે. એનાથી ભૂખ સારી લાગે છે. આંતરડાની કમજોરી દૂર થાય છે. અને થકાવટ દૂર થઇ શરીરમાં બળની વૃદ્ધિ થાય છે. લોહીમાં લાલ કણો વધારે છે.

આયુર્વેદની આવી નિર્દોષ દવાઓ લેવી જોઇએ. તેનાથી લાભ થાય છે. બજારૂ દવા વેચનારાઓ અફીણ ભાંગ જેવી દવા નાખી સ્થંભન કાળમાં વૃદ્ધિ કરનાર કેટલીક શકિતની જાહેર ખબરી યા દવા વેચે છે એનાથી દૂર રહેવું જોઇએ. કેમકે એ વિષ દ્રવ્યો શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે અને તેથી કબજીયાત, જ્ઞાનતંતુઓની શિથિલતા વગેરે વધુ થાય છે.

જેમને ફેફસાની નબળાઈ, કફ, શ્વાસ ખાંસી, વારંવાર શરદી થતી હોય તે મકરધ્વજની બનાવટ ઉપરાંત મહાલક્ષ્મી વિલાસ, સુવર્ણ વસંતમાલતી અને અભ્રક સહસ્રપુટી જેવાં ઔષધો વધુમાં લઇ શકાય. તેથી પણ સારો એવો લાભ થાય છે.

–તંત્રી

ચા

લેખક
શ્રી જદુભાઇ વૈદ્ય

આજે આપણા સમાજમાં ચા નો પ્રચાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે આપણે તેના ગુણગાનજ ગાવા પડે. એનાં દોષ વર્ણવવા ગાંડપણ જ દેખાશે. અને તેનો ગમે તેટલો વિરોધ કરો તોયે હવે આપણે ત્યાંથી ક્યાં વિદાય લેવાની છે ?

ચા દેવી તો જગતવ્યાપી બની ગઈ છે. એની ઉપાસના અનિવાર્ય છે. ચા નહિ પિનાર જુનવાણી ગણાય છે. એ મહેમાન તરીકે જો કશું જ ચાના પ્રતિનિધિ તરીકે પીણું ન લેતો હોય તો તો ઠીક, નહીં તો યજમાનને ઉલટો વધારે મુશ્કેલીમાં મુકે છે. ઘરધણીને ચાના બદલામાં દૂધ, કોફી અથવા ગરમ મસાલાના ઉકાળાની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે.

બજારોમાં દરેક કાર્યાલયમાં અને હાટડે હાટડે ચાના ઓર્ડરો અપાય છે અને વારંવાર ઢીંચાય છે. શહેરો અને ગામડાઓમાં હવે ચાની હોટેલો પ્રસરી ગઇ છે. ચૌટે, ચકલે, શેરીએ બધે જ ચા મળી શકે છે. પ્રવાસમાં, રેલ્વેમાં કે મોટરબસમાં ગમે ત્યાં ચા તો મળવાની જ.

ગામડીઓ શહેરમાં માલનું ગાડું ભરીને કે છાણું લાકડાનો ભારો કે ભારો વેચવા આવ્યો હોય તો પણ એ હોટલમાં જઈ ખુરશી પર બેસી ટેબલ ઉપર ચા પીને પાન બીડું ચાવતો ચાવતો સીગારેટ નહીં ફુંકે ત્યાં સુધી તેને મજા નહી આવે, અને શહેરમાં જઈ આવ્યાનો સંતોષ નહીં થાય.

ઘરમાં બાળકોને ઘી, દુધ નહીં મળતા હોય, બિમારીમાં દવા કરવાના સાંસા હશે–પણ કારીગર કે મજુર પોતાના ચાપાન અને બીડીના વ્યસનમાં એકાદ રૂપિયો સહેજે ખરચી નાખશે.

અરે હવે સાધુ–સંતોને પણ ચા વગર ચાલતું નથી એમને પણ દિવસમાં બે ત્રણ વાર ચા જોઇએ. ચાતુર્માસમાં સંન્યાસીને માટે હવે ભકતોને ભિક્ષાની વ્યવસ્થા ઉપરાંત ચાનો પણ પ્રબંધ કરવો પડે છે. વળી કેટલાક તો એમાં ધુમ્રપાન કરનારા પણ નીકળી આવે છે.

જૈનોના સાધુ–સાધ્વીઓ પણ નિત્ય કાષ્ટપાત્રો લઈને ચા વહોરવા ગૃહસ્થી ભકતોને ત્યાં પ્રભાતમાં પધારે છે. સ્વામી-નારાયણ સંપ્રદાયના મંદિરો કે વૈષ્ણવોની હવેલીઓ પણ એમનાથી મુકત નથી.

જે ત્યાગીઓ પોતે જ વ્યસનોમાં બંધાયલા છે તેઓ આપણને સંસારબંધનમાંથી શી રીતે છોડાવશે? ગ્રામોદ્ધાર કરવા નીકળેલા દેશસેવકો પણ ચા સિવાય ચલાવી શકતા નથી. ગાંધીભકતો પણ હવે એના વ્યસનમાં દુષણ ગણતા નથી ચા આપણે ત્યાં બ્રીટીશરો આવ્યા પછી આવેલી છે, એટલે તેનું વર્ણન પ્રાચીન આયુર્વેદમાં નથી, પરંતુ તેના ગુણ-દોષ પ્રત્યક્ષ અનુભવ્યા પછી હમણાં જ થઇ ગયેલા જુનાગઢના સુપ્રસિદ્ધ વનસ્પતિશાસ્ત્રી અને વૈદ્ય શ્રી રૂઘનાથજી જેમનું બીજું નામ કતોભટ્ટ હતું, એમણે 'નિઘંટુસંગ્રહ' નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે જે કતાકોશને નામે પણ ઓળખાય છે એમાં 'કૃષ્ણવર્ણી' અથવા 'શ્યામવર્ણી' એવા નામથી વર્ણન કરી ગુણ-દોષ વર્ણવ્યા છે. ચાનાં પાંદડાં સુકાયા પછી કાળા થઈ જાય છે તે પરથી એ નામ પાડયું હશે. કતાભટ્ટે જુનાગઢ પાસેના ગિરનાં જંગ-લોમાં પરિભ્રમણ કરી ઔષધીઓ સબંધી તેમણે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન મેળવી વનસ્પતિ વિજ્ઞાનમાં સારો એવો પ્રકાશ પાડયો છે. આ એમનો ગ્રંથ અત્યારે મળતો નથી. પરંતુ એ ગ્રંથ ખરેખર ફરીથી મુદ્રણ કરાવવા જેવો છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ચાનું વર્ણન આ પ્રમાણે કરી શકાય.

ચામાં કષાય–તુરો અને તિકત–કડવો રસ રહેલો છે, ઉષ્ણ વીર્ય છે. વિષ્ટંભી–એટલે કોષ્ટબદ્ધતાકારક, પરસેવો લાવનાર, નિદ્રા નિવારક અને શરીરની જડતાનો નાસ કરનાર છે. અર્થાત્ પીધા પછી તુર્તજ સ્ફુર્તિ લાવે છે, તાજગી લાવે છે. વળી એમાં કામોદ્દીપક પણ થોડો ઘણો ગુણ છે. એ સિવાયનાં કફના રોગો–જેવા કે શરદી, સળેખમ ઉધરસ અને શ્વાસ વગેરેમાં પીવાથી રાહત મળે છે.

ચાનો નિદ્રાનિવારક, શ્રમહારક અને તાજગી તથા સ્ફુર્તિ આપનાર ગુણ હોવાને લીધે વિદ્યાર્થીઓ, લેખકો, શિક્ષકો, ન્યાયાધિશો, વકીલો વગેરે માનસિક પરિશ્રમ કરનારાઓ ઉજાગરા વેઠીને મગજ પાસેથી વધારે કામ કરાવે છે અને શારીરિક માનસિક ાકમાંથી થોડા સમય માટે મુકિત મેળવે છે, તાં પરિણામે બેવડું નુકસાન હાંસલ કરે છે.

ચાનો સૌથી પહેલો પ્રચાર ચીનમાંથી શરૂ થયો. ચીનના લોકો ચા વધારે પીવે છે. પછીથી સઘળા દેશોમાં તેનો પ્રચાર થયો છે. જે પ્રદેશમાં ચોકખું પાણી મળતું ન્હોતું એવે સ્થળે કચરાવાળા પાણીમાં ચા નાખી જરાક ગરમ કરી, સાકર અને દૂધ ભેળવી પીવાથી પાણીની ગરજ સરતી. કારણ કે મેલું પાણી ઉકાળીને જ પીવું પડે અને એવું પાણી ક્યાં વિના ભાવે નહીં, એટલે આ રીતે ચા નાખીને પીવાનો રિવાજ શરૂ થયો હતો. આ પ્રમાણે ચીનમાં ખરાબ પાણીનો દોષ ટાળવા માટે ચાની શરૂ થઇ. પછી તો લોકો એ પાણીથી તાજગી અનુભવવા લાગ્યા, એટલે પ્રચાર વધવા લાગ્યો. ચીનમાંથી જાપાનમાં ચા ગઈ અને ત્યાંથી તે સમગ્ર દેશમાં વ્યાપી ગઈ.

ચીન જાપાન લંકા આસામ વગેરે પ્રદેશોમાં ચાનું વાવેતર વધારે થાય છે. ચાના બગીચામાં કામ કરતા મજુરોની હાડમારીઓથી હવે ભાગ્યેજ કોઇ અજાણ્યું છે.

ચાની ઘણી જાતો આવે છે. એમાં ઊંચામાં ઊંચી રાજાશાહી ચા તો આપણને મળી શકતી જ નથી. એ તો પરદેશીઓ અને અમીર લોકોના જ ભાગ્યમાં હોય છે.

આપણને જે ચા મળે છે એમાં તો એની પાદડીઓમાં કે ભુકીમાં બીજાં કેટલાક ખનિજોનો ભેગ પણ હોય છે, કે એથી એનું વજન વધે. વળી કહેવાય છે કે એમાં કૃત્રિમ રંગ પણ ઉમેરવામાં આવે છે. જેમ ચાની ઝીણી ભુકી અધિક એમ એમાં ભેળસેળ હોવાનો સંભવ વધારે છે. કેટલાક જાણકારો વળી એમ જણાવે છે કે ચા સાથે બીજી કોઇ ચીજનું મિશ્રણ શકય નથી.

પરંતુ આ પ્રચારના જમાનામાં કયો મત સાચો હશે એ નકકી કરવું મુશ્કેલ છે.

કદાચ બગીચામાંથી ભરાતા માલમાં ભેગ નહીં થતો હોય, તો કદાચ વેપારીઓ કે હોટેલ ચલાવનારાઓ પણ કરતા હોય. સાચું શું હોય એ તો અંતર્યામી–ઈશ્વર જાણે.

ચામાં કોઈજ પોષકતત્વ તો નથી જ. એમાં કેફીન અને ટેનીન બે છે. તેમાં પહેલું ઉત્તેજક હોઇ તાજગી અને સ્ફુર્તિ આપી થાક ઉતારે છે અને બીજું ટેનીન, એ જઠરને બગાડે છે અને કબજીયાત કરે છે. કોફીમાં કેફીન વધુ હોય છે ત્યારે ચહામાં ટેનીન વધારે હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ શોધેલું ટેનીન એજ આપણો કષાય અને તિકત–તુરો અને કડવો રસ પોષણ આપનાર નથી.

હવે ટેનીન એટલે ટેનીક એસીડ ચામાં જે વધારે હોય છે જે ચામડાં રંગવાના કામમાં આવે છે. એનાથી ચામડાં કમાવ્યા પછી એ જાડાં થઇ જાય છે અને વજનમાં

પણ વધી જાય છે. તુરાશમાં ચામડીને સંકો-ચવાનો અને ઝીણાં છિદ્રો પુરી દેવાનો ગુણ છે.

એટલે ચાનો–તુરો રસ–ટેનીનનું વધારે પડતું સેવન કાયમ રાખવાથી હોજરીની દીવાલો અને એની અંદરનું પડ સંકોચાઇને જાડું થઈ જાય છે. (કે જે પાચકરસોનો સ્રાવ કરે છે) એને લીધે સદરહુ રસ વહેતો ઓછો થાય છે અથવા બંધ થઈ જાય છે. એનું પરિણામ મંદાગ્નિ અને ક્ષુધાનાશમાં આવે છે. વળી આપણા ખાધેલા ખોરાક સાથે પણ આ ચા સાથે જતો તુરો રસ મળે છે, એટલે એને પણ આંતરડાં બરાબર પચાવી શકતાં નથી. વળી તુરો રસ તો જ્યાં જ્યાં સ્પર્શે ત્યાં બધે સ્થળે પોતાના પ્રભાવથી ચામડીનાં અને માંસપેશીનાં છિદ્રોને સંકોચે એટલે મોઢામાંથી પણ જમતાં જમતાં જે લાલાસ્રાવ થવો કે જે પાચનક્રિયામાં મદદગાર છે–એ પણ ઘટી જાય છે એટલે ચાના અતિ સેવનથી પાચનક્રિયાને ભારેમાં ભારે ધોખો પહોંચે છે. મુખથી શરૂ થની કે આંતરડાં અને મલાશય સુધીની સ્વાભાવિક ક્રિયામાં અંતરાય નાખે છે.

વળી તુરા રસનો ગુણ કબજીયાત કરવાનો તો છેજ, એટલે નિત્ય કોષ્ટબદ્ધતાથી મલા-શયમાંથી મલોત્સર્ગ યથા યોગ્ય ન થવાને કારણે એક જાતના અજીર્ણજન્ય વિષનો પેટમાં સંચય થયા કરે છે–પરિણામે લોહી ખરાબ થાય, શક્તિ ઘટે, પ્રાણબળ ઓછું થાય એટલે ગમે તે રોગને પ્રવેશ કરવાનો માર્ગ મળવામાં સરળતા થાય.

ખરી રીતે તો આપણા જેવા ઉષ્ણ હવામાનવાળા દેશને તો ચા જેવા ગરમ પીણાની જરૂર જ નથી.

કેટલાક ચાના હિમાયતીઓ કહે છે કે: 'ચાનું ટેનીન અને ચામડાં રંગવાનું ટેનીન બન્ને જુદા જુદા પ્રકારનાં છે, એટલે ચાના ટેનીનથી બહુ ઝાઝું નુકશાન થવાનો સંભવ નથી, પણ આ સાચું નથી; એક ટેનીન વધારે ઉગ્ર બીજું ઓછું અથવા કહો કે સૌમ્ય તો પણ એની અસર તો જરૂર અને આંતરડાં ઉપર થવાની જ. એકની અસર વધારે તો બીજાની ઓછી. પણ તુરા રસનો સંકોચક ગુણ કયાં ચાલ્યો જવાનો છે?

ચા પીનારનો ખોરાક તો ઘટે જ છે એ તો નિર્વિવાદ છે. ખાવા જવાની ફુરસદ ન મળતી હોય એવો કામઢો વેપારી પેઢી ઉપર બેસીને જમવાને વખતે એક પ્યાલો ચા પીને ખાવાનો ટંક ટાળી શકે છે. અલબત્ત એની ભૂખ દબાય છે–પણ જે ખોરાકમાંથી એને પોષણ મળવાનું છે એ ચામાંથી કદિ એને મળશે ખરૂં?

બહુ ચા પિનારાનો ખોરાક અવશ્ય ઘટી જશે. ઓછા ખોરાકમાંથી શારીરિક શક્તિ કયાં સુધી ટકી રહી શકશે? અને એનાથી મહેનત કયાં સુધી કરી શકશે?

હવે તો કારીગર અને મજુરવર્ગ પણ ચા ઘણી પીએ છે, અલબત મહેનતુ માણ-સને ચા ઝાઝી નડતી નથી સાચું; પરંતુ જેને શારીરિક બળ ટકાવી રાખવું છે એને તો વધારે ખોરાકની જરૂર છે. જો એનો ખોરાક ઘટી જશે તો પછી ભવિષ્યમા એ કામ નહીં કરી શકે.

વળી કેટલાક–ચા ભકતો તો ડઝન બે ડઝન કપ ચા પીએ છે એમ સાંભળ્યું છે. આવા માણસો તો પોતાના શરીરની પાય-માલી જ નોતરે છે એ વિષે જરાય શંકા નથી.

ચા તો નુકસાન કરે જ, પણ એટલા બધા પ્યાલામાં આવતી ખાંડ, ખાડસરી કે

ગોળ શરીરને કેટલું બધું નુકશાન કરે એ વિચારવા જેવું છે.

ચા શીત પ્રદેશનું અને માંસાહારી પ્રજાનું પીણું છે. આપણા દેશને માટે એ બીનજરુરી અને હાનીકારક છે.

જો આપણો પૌષ્ટિક અને ઘી–દૂધવાળો ખોરાક નહિ હોય તો આપણને પરિણામે ચા અવશ્ય નુકશાન કરે જ અને થાય છે જ. એ આપણાં અત્યારનાં માયકાંગલાં અને રોગી થતાં જતાં શરીરો એનો જીવતો જાગતો પુરાવો છે.

ચાના આવડા મોટા પ્રચારને લીધે જ આપણને ચોકખાં દુધ અને ઘી મળવાં પણ દુર્લભ બન્યાં છે. દુધ–ઘીની અછત એ આપણી હોટેલો અને આપણા ચાંના વ્યસનને જ આભારી છે.

ચા કેવી રીતે પીવી જોઈએ તો ઓછી નડે? એવો પ્રશ્ન સહેજે એના વ્યસનીઓને થશે. એ વિષે કહેવાનું કે:

આખી ચા વાપરવી વધારે સારી છે.

ઉકળ્યા વિના બેઠી ચા બનાવવી અને દુધ વધારે પ્રમાણમાં નાખીને અથવા કેવળ એકલા દુધની જ પીવી.

વળી ચામાં રહેલા હાનીકારક કષાય રસનું નિવારણ મધુર રસ, ચીકાશ, અને તીખો રસ છે. સાકર–દુધમાં ગળપણ અને સ્નિગ્ધતા–ચિકાશ પણ છે–એટલે દુધની અથવા વધારે દુધવાળી ચા ઓછી હાનિકારક છે. વળી ચા જેમ વધારે ઉકળે અને કડક થાય તેમ એમાં ટેનીન વધારે છે, એટલે નરમ ચા પીવી હિતાવહ છે.

ગરમ પાણી ઉંફાળા મારતું થાય એટલે એને ચુલાથી નીચે ઉતારી એમાં આખી ચા નાખી પાંચ દસ મિનિટ ઢાંકી દેવું. પછી તેમાં ઉકાળેલું ગરમ દુધ અને ખાંડ નાખીને પીવી. દુધની ચા–પાણી વગરની પણ–એજ રીતે કરી શકાય. પાણીને બદલે દુધ ઉકાળી એમાં નીચે ઉતારી ચા–ખાંડ નાખી દેવાં.

વળી આમાં આદુ કે આદુનો રસ નાખીને પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડતો નથી, કારણ તીખો રસ કષાય રસનું મારણ કરે છે.

ઉપર પ્રમાણે ચા બનાવવી વખતે તેમાં ગરમ મસાલો–શુંઠ, તજ, એલચી, લવીંગ ગંઠોડા, કેસર વગેરે પણ નાખવાથી પાચન શકિત ઉપર ખરાબ અસર થતી નથી. લીલી ચહા–લેમનગ્રાસ (બગીચામાં કે ઘરે કુંડામાં પણ વાવીને ઉછેરી શકાય છે) કે ફુદીનો નાખીને ચા પીવાથી લ્હેજતદાર થાય છે અને મંદાગ્નિ થતો નથી.

કેટલાક અનન્ય ચા ઉપાસકોને ચામા મસાલાની સુગંધી ગમતી નથી. પણ એ તો પછી ટેવ પડી જશે.

ચા પીતી વખતે તેમાં પહેલી રકાબીમાં થોડી ચા નાખી એમાં એકાદ નાની ચમચી ચોકખું ગાયનું ગરમ ઘી મેળવીને પીવાથી પણ નડવાનો સંભવ ઓછો છે, અને કબજીયાત પણ એનાથી મટશે. ટેનીનના વિકારનું ઘી પણ પ્રતિકારક દ્રવ્ય છે.

ચા દિવસમાં એકથી બે વાર જ નિયમિત પીવી હિતકારક છે જ. કેટલાકને વળી રાત્રે પણ ચા પીવાની આદત હોય છે એ સિવાય ઉંઘ જ ન આવે એવી કુટેવ એમણે કેળવેલી હોય છે. જો કે ઘણાને તો રાત્રે ચા પીવાથી ઉલટી ઉંઘ આવતી નથી અને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે.

ચા સવાર કરતાં બપોરના લેવી વધારે ફાયદાકારક છે. સવારમાં તો દુધ જ પીવાથી શરીરને ખરું બળ મળે છે–છતાં કેટલાંક એમ માને છે, કે એમને ચા પીધા સિવાય સાફ

ઝાડો આવતો નથી અથવા મલોત્સર્ગની હાજત થતી નથી આ એક મહાભ્રમ છે.

ઝાડાની હાજત થવાનો સંભવ ગરમ પાણી પીવા સાથે છે, ચા સાથે નથી. કેવળ ગરમ પાણી કે એમાં જરા લીંબુનો રસ અને સિંધાલુણ મેળવીને પીવાથી ચા કરતાં પણ વધારે સાફ દસ્ત આવી જશે. આ અનુભવ કરી જોવા જેવો છે.

પણ દરેક વ્યસની હંમેશાં પોતાના બચાવમાં આવી દલીલ શોધી જ કાઢે છે.

હવે તો સ્મશાનો પાસે મોટા શહેરોમાં ચાની હોટલો અને પાનબીડીની દુકાનો થવાનો સમય આવી પહોચ્યો છે. જેને ત્યાં મરણ થયું હોય તેને ત્યાં પણ બીડી બાકસની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે, કવચિત કયાં કયાં ચાની ગોઠવણ કર્યાનું પણ સાંભળવામાં આવે છે ખરૂં. આપણા વ્યસનોએ હવે તો માઝા મૂકી છે—મરણની અદબ પણ તજી છે. આપણામાં સંયમ રહ્યો નથી એ આપણા માટે શરમ વાત છે.

મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અપચો, હીસ્ટીરીઆ, પ્રદર, ક્ષય, અનિદ્રા, ધાતુક્ષીણતા, યકૃત–લીવરનાં દર્દીવાળાએ ચા છોડી દેવી જોઇએ.

વળી ચામાં કફનાશક ગુણ હોવા છતા તેમાં આવતી ખાંડ–સાકર કફના રોગોમાં પ્રતિકુળ છે, એટલે શરદીના રોગીઓને પણ ચાનો અતિયોગ કરવા જેવું તો નથી જ.

માથાનો પ્રચંડ દુખાવો કે આધાશીશી જેવા રોગો, કે જે કોઈ દવાથી કાબુમાં આવ્યા નથી હોતા, તેવા શિરઃશુળની વેદનાવાળા વ્યાધિઓ ચાનું વ્યસન કર્યાથી નાબુદ થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. અલબત આ રોગમાં તો ચા એક ઔષધ રૂપે ગણાય એનું નિયમિત જ સેવન હોય.

ચા સ્ત્રીઓને ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં કે બાળક ધાવણ પર હોય ત્યારે તો લાભકારક નથી જ.

નાના બચ્ચાંઓને ચા પાવી એ તો અતિશય હાનિકારક છે. માનસિક પરિશ્રમ કરનારાઓને ચા પીવાની વધારે ઇચ્છા થયા કરે છે અને આદત પડે છે, એટલે પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે ઓછી નડે એવી રીત પ્રમાણે અને બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં નિયમસર ચા પીવી જોઇએ. વળી પૌષ્ટિક ખોરાક ખાનારને ચા બહુ જ હાનિકર્તા નથી, એ હકીકત લક્ષમાં રાખવી.

ચા કે કોફી બન્ને ઉત્તેજક પદાર્થો છે, એમાં પોષકતત્વો નથી, એટલે ખાદ્ય પદાર્થોની ગરજ સારે નહીં–પરંતુ એમાં જેટલા પ્રમાણમાં દૂધ અને ખાંડ આવે એટલા પ્રમાણમાં પોષક ગણાય.

વૃદ્ધોને માટે ચા ઉત્તેજક, સ્ફુર્તિ અને તાજગી આપનાર પીણા તરીકે લેવામાં હરકત નથી–એનાથી તેમના શરીરમાં ચેતન આવે છે.

ચા પાછળ બતાવેલી રીતે એકાદ બે વાર નિયમિત લેવાની હોય તો તે શરીરને તાજગી આપનાર અને મનની શકિત ટકાવી રાખનાર પીણું છે–નિયમિત પીનારના જઠરને નુકસાન કરતી નથી.

પણ અતિશય પીનાર માટે તો ભૂખ ભાગનાર, મંદાગ્નિ કરનાર, અપચાનું અને કબજીયાતનુ દર્દ ઉભું કરનાર છે અને અનિદ્રા વગેરે અનેક જ્ઞાનતંતુઓના રોગોને જન્મ પણ આપે છે.

અજીર્ણ, કબજીઆત, પાંડુ, અનિદ્રા, ઉન્માદ–ગાંડપણ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇના રોગોમાં તો ચા કદિપણ ન પીવી જોઇએ. વળી જેને હૃદયનો રોગ કે હૃદયના ધબકારા વધી જતા હોય એવાઓએ પણ ચાને ત્યાજ્ય ગણવી જોઇએ–જેનો ખોરાક અતિઅલ્પ હોય કે વધારે ખાણું લઇ શકતા ન હોય એવું જ જેનું મુળથી જઠર હોય એવાઓને માટે પણ ચા પીવી એ સારૂં નથી.

જવાહરમોહરા

લેખક
વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

આ યેાગનેા પાઠ અમેાએ વૈદ્યક પારિજાત ભાગ ૪ થામાં પૃષ્ઠ ૧૫૯ ઉપર પ્રગટ કર્યો છે. અને તે નીચે મુજબ છે:

બનાવટ: માણેકપિષ્ટિ તેા. ૧ પન્નાપિષ્ટ તેા. ૧ મુક્તાપિષ્ટી તેા. ૧ પ્રવાલપિષ્ટી તેા. ૨ સંગેયશબપિષ્ટી તેા. ૨ કેરબાપિષ્ટી તેા. ૧ ચાંદીનાવરક તેા. ०॥ સેાનાનાવરક તેા. ०॥ ઝેરીટાપરૂ તેા. ૨ અબરેશમ તેા. ૧ મૃગશૃંગભસ્મ તેા. ૨ જદવાર તેા. ૧ કસ્તુરી તેા. ०॥ અંબર તેા. ૧.

વિધિ: બહુજ સારી જાતનેા પથરનેા પાલિશદાર ખરલ લઇ તેમાં અંબર અને કસ્તુરી સિવાયની આંગળની બાર ચીજો એકકેક કરીને મેળવવી. વરક પણ એકકેક કરીને મેળવી લેવાં. પછી ચૌદ દહાડા સુધી ગુલાબનાઅર્કમાં રેાજ ઘુંટાવવું. છેવટે અંબર અને કસ્તુરી મેળવી એક દિવસ બરાબર ઘંટાવી લેવું અને રતીભારની ગેાળી કરી ધે સૂકવી સંભાળી રાખવી.

પ્રમાણ: ૧ ગેાળી.

સમય: સવાર, બપેાર, સાંજ,

અનુપાન: મધમાં ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. ઉપર અર્કઍદમુસ્ક લેવેા.

ઉપયેાગ: હૃદયનીકમજોરી, થડકેા, સ્હેજ મહેનત કરતાં થાક લાગે અને શ્વાસ ભરાઇ આવે, બેચેની ગભરાટ અને હૃદયની દરેક ફ્રિયાદેા, માટે આ દવા ખાત્રીલાયક છે.

નોંધ: આ પ્રયેાગ વધુ ભાગે યુનાની હકીમેા વાપરે છે. કેટલાક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોને ત્યાં પણ આ દવા હૃદયના ખાસ રેાગેામાં રામબાણ ઉપાય તરિકે વપરાતી જોઈ છે. દવા ઘણી સરસ છે. વૈદ્યો પણ આ દવા બનાવે અને વાપરે એવી અમારી ખાસ ભલામણ છે. પુ. વૈદ્યરાજ યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યશ્રીના સિદ્ધયેાગસંગ્રહમાં પણ આ પાઠ તેમણે પ્રસિદ્ધ કરેલ છે.

આ યેાગ અમારે ત્યાં આજે વર્ષોથી બને છે અને વપરાય છે. આપણા પૂજ્યપાદ વૈદ્યરાજ યાદવજી ત્રિ, આચાર્યની ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં તેમનું પણ આ એક માનીતું ઔષધ છે. યુનાની હકીમેા તેા આ ઔષધને તેમના શાસ્ત્રની એક મહાન દેણ તરીકે ગણાવે છે. અહીં આપણે એના ગુણ દેાષેાનું વિવેચન કરીશું: આ યેાગમાં સુવર્ણ–મુક્તા પ્રવાલ–કહેરબા–સંગેયશબ–પન્ના – માણેક – રૌપ્યનું સંયેાજન બહુ જ ઉત્તમ પ્રકારે થયું છે. આ બધા હૃદ્ય છે, શીતળ છે. વાતશામક છે. પૌષ્ટિક છે. જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપનાર છે. તેને લઈ હૃદયરેાગ અને તજજન્ય વિકારેા જ્યાં મૃદુ–ઉત્તેજન અસરની જરુર પડે છે તેમાં આ સચેાટ અસર બતાડે છે. આ યેાગમાં અમ્બર અને કસ્તુરી સમ્મિલિત છે. બન્નેની મૃદુ ઉત્તેજક અસર જાણીતી છે. અમ્બર તેા ઉત્તમ હૃદ્ય છે. અને હૃદયરેાગેા માટેના યેાગેામાં તેનું સ્થાન નિશ્ચિત હેાય છે. આ યેાગમાં પડતી મૃગશૃંગ ભસ્મ પણ હૃત્શુલ શામક તરીકે સવિશેષ પ્રખ્યાત છે.

હવે આપણે આ યેાગ પડતાં તમામ દ્રવ્યેાનું વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ પૃથક્ પૃથક્ વિવરણ જોઇશું અને ત્યાર બાદ તેની સમન્વયાત્મક અસરને અવલેાકીશું.

કહેરબાપિષ્ટ તમામ જાતની નબળાઈ, પિત્ત, હૃદયરેાગ, નેત્રરેાગ, રક્તપ્રદર વગેરેને દૂર કરી શરીરને બળવાન બનાવે છે. મગજને શાંતિ આપે છે. લેાહી બંધ કરવા આ પણ એક ઉત્તમ વસ્તુ છે. એના પરથી એની મુખ્ય અસર પિત્તશામક છે. અને હૃદયરેાગેા પર તે પ્રશસ્ત છે.૯

માણેકપિષ્ટ તમામ પ્રકારની નપુસકતા, ધાતુક્ષીણતા, હૃદયરોગ, પિત્તવિકાર, વાતવિકાર, ક્ષય મટાડી ધાતુઓની પુષ્ટિ કરે છે. ભૂખ લગાડે છે. વાતવિકારો પર ખાસ પ્રશસ્ત છે. અને સૂર્યગ્રહની બાધાને માટે વપરાય છે. મગજ અને હૃદયને બળ આપે છે અને વિષતત્વ ઓછુ કરે છે.

પન્નાપિષ્ટ ઓજવર્ધક છે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. વળી શીતળ પ્રકૃતિવાળી હોઇ પિત્તો-ત્તેજક નથી. આમાશય અને હૃદયને બળ આપે છે. ક્ષય, બહુમૂત્ર, મધુમેહનો નાશ કરે છે. આયુષ્ય અને સ્મરણશકિત વધારે છે. બુધ ગ્રહની પીડાનો નાશ કરે છે. તૃષા, અમ્લપિત, વિષવિકાર અને પાંડુમા વપરાય છે.

સુવર્ણ ક્ષય, ધાતુક્ષીણતા, જીર્ણ-જ્વર, ત્રિદોષ, જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ, જુનો શ્વાસ, ખાંસી, દાહ, આંખોમાં બળતરા થવી, પિત્તના રોગો, પિત્તજ ઉન્માદ, વિષવિકાર, પિત્તપ્રધાન પ્રમેહ, નપુંસકત્વને મટાડે છે. તે સ્નિગ્ધ, મધુર, કષાય, શીતવીર્ય અને રસાયન ગુણવાળી છે. વીર્ય, બળ, કાંતિ અને ઓજને વધારે છે. મધુર વિપાકી, બળ આપનાર હૃદયને બળ આપનાર, વાણીને સ્થિર કરનાર અને શકિત આપનાર છે.

સુવર્ણ તમામ ધાતુઓમાં પ્રસન્ન અને સ્થિર ધાતુ છે. એનો હૃદયને બળ આપવાનો ગુણ છે તે ઝેરકોચલાની જેમ નસોને ઉશ્કેર-નાર કે કપૂરની માફક રકતવાહિનીઓને વિકસાવનાર કે અર્જુનની જેમ રકતવાહિ-ઓને સંકોચનાર નથી. પરંતુ સુવર્ણ તો લોહીને શુદ્ધ કરે છે રકતપ્રસાદન કરી હૃદય વાતવાહિની અને રકતવાહિનીઓને તે પુષ્ટિ આપે છે.

સુવર્ણ વિષ, ઉપવિષ, શરીરમા ઉત્પન્ન થનાર સેન્દ્રિય વિષ અને તે ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ એ બધાને દૂર કરે છે. સુવર્ણમા નપુસકતત્વહર ગુણ પણ ઉત્તમ છે. તેનાથી અંડકોષની ગ્રંથિઓ બળવાન બને છે.

રૌપ્ય—ચાંદીનો ઉપયોગ આંખના દરદો, ક્ષય, ગુદાના રોગો, પિત્તજ કાસ, પ્રમેહ, પાંડુ, જરા, કલેજાની વૃદ્ધિ, વાતપિત્તની વૃદ્ધિ દૂર કરી સ્નાયુ અને સિરાઓનું બૃંહણ કરે છે. આયુષ્ય વીર્ય, બુદ્ધિ અને કાંતિને વધારે છે.

રૌપ્ય મધુર, કષાય, અમ્લરસ પ્રધાન મધુર વિપાકી, શીતળ, સારક, લેખન, રૂચિ-કારક અને સ્નિગ્ધ છે. બૃહણ હોવાથી વાયુનું શમન કરે છે. લકવાની જીર્ણ અવસ્થામાં તેનું આ કાર્ય વધુ નોંધપાત્ર બને છે. અતિ-પરિશ્રમ, બહુ વાચન, ઉજાગરો, ચિંતા, શોક ભય, આ બધાના અતિયોગથી વાયુ વધે છે. માથાની શકિત ક્ષીણ થાય છે તેમાં રૌપ્ય સારી અસર બતાડે છે.

પ્રવાલ ક્ષય, રકતપિત્ત, ખાંસી, ધાતુદોષ, શિરોરોગ, આંખોની બળતરા, યકૃતવિકાર, કમળો, ભૂતબાધા વગેરેમા ઉપયુકત છે. તે બહુ સૌમ્ય અને શીતવીર્ય છે. તે મધુર, અમ્લ, કફ અને પિત દોષનો નાશ કરનાર, વીર્ય અને કાંતિ વધારનાર છે, હૃદ્રોગમાં ઉપયુકત છે.

મોતીનીપિષ્ટ કફ, પિત્ત, ક્ષય, ખાંસી શ્વાસ, મંદાગ્નિ, દાહ, વાતરોગ, નપુસકત્વ, ઉન્માદ આ બધાનો નાશ કરી શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે. અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે હૃદયની નબળાઇ માટે બહુજ ઉત્તમ છે શીત-વીર્ય છે. સાચી માનસિક શાંતિ આપે છે.

સંગેયશબ હૃદયના ધબકારા અને ચિન્તા દૂર કરી હૃદયને બળવાન બનાવે છે. જ્ઞાન-તંતુની નબળાઇ, મગજની ગરમી, અશકિત અને ધાતુદૌર્બલ્ય, દૂર કરી યાદશકિત વધારે છે. હૃદય નબળું પડવાથી હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. ચહેરો ફિકકો પડે છે. પાચન ક્રિયા મંદ પડે છે, થોડી મહેનત કરતા શ્વાસ ભરાઈ જાય છે, માથામાં દરદ થાય છે, એ માટે શ્રેષ્ઠ છે.

અંબર એ સુગંધી ઉપયોગી દ્રવ્ય રસ રત્ન સમ્મુચય નામક ગ્રન્થમાં અંબર માટે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. અંબર ત્રિદોષઘ્ન છે. ધનુર્વા જેવા વાતવિકારોમાં ઉપયુકત છે. હૃદયરોગ, માનસિક દૌર્બલ્ય, ધ્વજભંગ ઉપર મુલ્યવાન ઔષધ છે. માનસિક દુર્બળતા, હિસ્ટિરિયા, અપસ્માર, તથા અન્ય વાત-વિકારો ઉપર અંબર ઉપયોગી છે. જ્યારે નાડી ક્ષીણ થતી જાય, શ્વાસ મંદ પડે, શરીર ઠંડુ પડતું જાય ત્યારે દરદી તુરત જ શુદ્ધિમાં આવે છે.

કસ્તુરી રસમાં કટુ અને તિકત છે. ઉષ્ણ છે. વીર્ય વર્ધક છે. ભારે છે. કફ, વાયુ, જ્વર, વમન, દુર્ગંધ, શોષ વગેરેને હણે છે. તે ઉત્તેજક વાજીકરણ હૃદયને બલ્ય અને વાતસંસ્થાન પર સુંદર પ્રભાવ બતાડનાર છે. રકતાભિસ્સરણ સુધારે છે. અને એને લઈ ધમનીની શક્તિમાં વધારો થાય છે. રકતવૃદ્ધિ કરનાર હોઈ પાંડુમાં પણ ઉપયોગી છે.

હમણા હમણા પૌર્વાત્ય તબીબીમાં હૃદય-રોગ વિશારદોએ એ પૂરવાર કર્યું છે કે **હૃદયરોગના રોગીઓને પોષણ *Nutrition* મળે તો એમનું આયુષ્ય લંબાય છે.** અને આ બાબત તો કેટલાક વિકટ, હઠીલા એવા કેસો પર પણ પુરવાર થઈ ચૂકી છે. એવી હાલતમાં તે ચિકિત્સકો જેમાં પ્રજીવકો (*Vitamins*) વધુ હોય અને જેથી દેહને ઉષ્મા વધુ (*Calories*) મળે તેવો ખોરાક સૂચવે છે. આયુર્વેદના તજ્ઞોને એ વાત તો ખબર છે કે હૃદયદોગના રોગીઓને ભારે ખોરાક આપવાથી વાયુ, ગેસ, આમ, જડતા, ગૌરવ આદિ થાય છે, ત્યારે ઉપર જવાહર મોહરામાં તો પોષણ આપે તેવા સાચા અર્થમાં બલ્ય, હૃદ્ય, વૃષ્ય અને મેધ્ય ઔષધો છે. સુવર્ણ, મોતી, અંબર, કસ્તુરી, પ્રવાલ માણેક, પન્ના, આ બધાનું સંયોજન એની સમગ્ર હૃદયને બલ્ય અસરને બહુજ બળ આપે છે.

યુનાની હકીમો એને 'અર્ક' બેદમુશ્ક કે ખમીરા ગાવજબાન અંબરીશ સાથે આપે છે. "વૈદ્યક પારિજાત"માં અમોએ ખમીરા ગાવ-જબાનનો પાઠ આપ્યો છે. કેટલાક વૈદ્યો અર્જુન છાલના કવાથ સાથે કે તેના વડે સિદ્ધ દૂધ સાથે જવાહર મોહરો આપે છે. પરંતુ અર્જુનની અસર વિશે 'ઔષધિવિજ્ઞાન' નામના નિઘંટુ ગ્રન્થમાં અમે સ્પષ્ટ પણે અર્જુનની રકતવાહિની પરની સંકોચક અસર બતાડી છે. ભૈષજયરત્નાવલીમાં લખ્યું છે કે, "અર્જુનસ્ય ત્વચ્યાસિદ્ધં ક્ષીર યોજ્યં હૃદામયે" એટલે અર્જુનની ત્વચાથી સિદ્ધ ક્ષીર હૃદય-રોગોમાં યોજવું. પરંતુ જ્યાં રકતભાર વધુ હોય ત્યાં પણ હૃદયરોગમાં યોજતાં પૂર્વે આપણે વિચાર કરવોજ પડશે.

આજકાલ જેઓ માનસિક કાર્ય પુષ્કળ કરે છે અને જેમને સાચી માનસિક શાંતિની જરૂર હોય છે તેમને માટે જવાહરમોહરાનું નિત્યનું સેવન ખરેખરી શાંત નિદ્રા, હૃદયને બળ અને માનસિક ઉશ્કેરાટને ઘટાડનાર પુરવાર થયેલ છે. માનસિક ચિન્તા, મુજારી, અનિદ્રા, અંગોમાં આલસ્ય, વિચાર વાયુ, ચિંતાઓનો હુમલો આ બધામાં બ્રેનની દવાઓ આપવા કરતાં આ જવાહર મોહરાને બ્રાહ્મી શંખાવલી, જટામાંસી, ભૃંગરાજ, જીવન્તી અને સર્પગંધાના સમભાગ ચૂર્ણ સાથે આપવાથી બહુજ સુંદર અસર થાય છે. જવાહરમોહરાને વાટી મધ સાથે ચટાડી ઉપર દર્શાવેલ ચૂર્ણ ૨ આનીભાર આપવું. દિવસમાં પ્રાતઃ રાત્રિ ૨ વાર નિયમસર આપવાથી એની મેધ્ય–બુદ્ધિવર્ધક અસર બતાડી સાચી શાંતિ આપી ઉશ્કેરાટ સમાવશે. અથવા વધુ

વિકટ કેસોમાં જવાહર મોહરાનો ઉપયોગ બ્રાહ્મીવટી સાથે વધુ સુંદર રીતે થઇ શકે છે.

અતિશય સ્ત્રીસંગથી આવેલી નબળાઈ, કે શીઘ્રસ્ખલન, સ્ત્રીનો વિચાર આવતાં ધાતુસ્રાવ, કે તેના દર્શનથી થતી વારંવાર જાગૃતિ અતિ તીવ્ર કામેચ્છા, કુટેવોનું પરિણામ આ બધામાં આવેલ **મનની નબળાઇ** મુખ્ય હોય છે. એવા કેસોમાં સીધાં વાજીકરણ દ્રવ્યો ન આપતાં રોગીને હૃદ્ય બલ્ય અને મેધ્ય દ્રવ્યો આપવા ઘટે. આયુર્વેદમાં વૈદ્યો એવા પ્રયોગોમાં ચંદ્રપ્રભા, રસાયનચૂર્ણ શિલાજીત વગેરે યોજે છે. આ બધા પ્રયોગો શીતવીર્ય મધુર વિપાકી અને પ્રભાવમાં બલ્ય હોય છે. આવા મનની નબળાઈવાળા કેસોમાં જવાહર મોહરા બહુજ સારૂં કાર્ય કરે છે. કામના વેગને તે શાંત પાડે છે. ચિતતંત્રની નબળાઈ, ઝણઝણાટી ઓછી કરી શાંત કરે છે. કામવાસનાની વિકૃતિ તે દૂર કરી મનોબળ વધારે છે.

હૃદયરોગ એ એક એવો વિશાળ અર્થવાળો શબ્દ છે કે જેમાં હૃદયના કપાટોમાં શોથ, હૃદય વૃદ્ધિ, હૃદયની અંતઃસ્ત્વચાનો શોથ, વગેરે અનેક વિવિધ વિકારો છે. આ બધા પર જવાહર મોહરા બહુજ સારી અસર બતાડે છે એમ સીધું કહી ન શકાય. આ તો સંશોધનનો વિષય છે. પરંતુ ઉપર જણાવ્યું તેમ હૃદયરોગીઓને બળ મળી રહે તો તેમનું આયુષ્ય લંબાય છે એવા નિષ્કર્ષ માટે જવાહરમોહરા શ્રેષ્ઠ બલ્ય છે, આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન પાસે હૃદયરોગો માટે કોઇ અમોઘ ઔષધ નથી જ. ત્યારે આ પ્રકારના રોગોનું સંશોધનાત્મક પરિણામ એ દિશામાં અવશ્ય લાભકર નીવડશે જ.

જ્યોતિષશાસ્ત્ર દષ્ટયા પણ નડતા ગ્રહોની સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પડે છે. આ યોગમાં પડતા સુવર્ણથી સૂર્ય, રૌપ્યથી ચંદ્ર, પ્રવાલથી મંગળ, પન્નાથી બુધ, માણેકથી સુર્ય, મોતીથી ચંદ્ર વગેરે વિકારો પર શામક અસર નોંધાય છે. ઉપર નિર્દિષ્ટ ગ્રહો સુર્ય ચંદ્ર–મંગળ–બુધના વિકારો અનુક્રમે પિત્ત, કફ, વાત ઉપર આ યોગની બહુજ નોંધપાત્ર થાય છે.

આ રીતે આપણે જોયું તેમ જવાહર મોહરા, ઉત્તમ હૃદ્ય છે. અને બલ્ય છે. તેની અસર પણ શામક છતાં મૃદુ ઉત્તેજક છે. હૃદયરોગના રોગીઓ માટે તો રામબાણ છે. હૃદયરોગના રોગીઓને જ્યારે કોષ્ઠ બદ્ધતા. આદ્માન, વગેરે હોય ત્યારે મૃદુ વિરેચક ઔષધો આપવા. તીવ્ર વિરેચક, વામક, કે સ્વેદલ દ્રવ્યો હૃદયરોગના રોગીઓને કદિ નહિ આપવા. વાતાનુલોમક દ્રવ્યો યથા ચિત્રકાદિ ચૂર્ણ, વટી, લવણ ભાસ્કર સદશ ઔષધો આપવા, દોડવું, કસરત કરવી, વધુ ખટાશ, ચિંતા, ભારવહન આ બધું હૃદયરોગના રોગીને પથ્ય નથી. જવાહર મોહરાનું સેવન કરતાં હૃદયરોગના રોગીઓને આ સૂચન અવશ્ય આપવું.

ગ્રાહકો માટે જરૂરી નિવેદન

□ આ અંકથી ૩૩ મુ વર્ષ શરૂ થાય છે. સાથે જુના લવાજમો પુરા થાય છે.

□ નવા લવાજમો મનીઓર્ડરથી મોકલી આપવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. વી. પી. થી મગાવતાં આના દશ વધુ લાગશે.

□ મુબઇ, સુરત, અમદાવાદના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ કચેરીમાં ભરી જવું.

□ જે ગ્રાહકોનાં લવાજમ જાન્યુઆરી માસ દરમ્યાન નહિં મળે તેમને ફેબ્રુઆરી માસમાં વી. પી. થશે.

□ જે ભાઇ ગ્રાહક રહેવા ન ઇચ્છે તે પત્રદ્વારા સુચના આપી દે. જેથી અમને વી પી ખર્ચ થતાં અટકે.

વ્યવસ્થાપક:
આરોગ્ય સિન્ધુ

શ્રી મુંબઈ વૈદ્ય સભા

તા. ૩–૧૨–૫૫ ના શ્રી મુંબઇ વૈદ્ય સભાની સભા, પ્રમુખશ્રી વૈદ્ય વામનભાઇ દીનાનાથ વ્યાસના પ્રમુખપદે બોલાવવામાં આવી હતી અને તેમાં ઇસ્વીસન ૧૯૫૧ થી ૧૯૫૪ સુધીનો પુરો અહેવાલ તથા હિસાબ રજુઆત થતાં સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો.

ત્યાર બાદ નવી કાર્યવાહી કમીટીની ચુંટણીનું કામ હાથ ધરતાં ૧૫ સભ્યો ચુંટાયા હતા કે જેઓની સભા તા. ૧૫–૧૨–૫૫ ના રોજ મળતાં તેમણે બંધારણ મુજબ બીજા ૭ સભ્યોની નિયુક્તિ કરી હતી.

એ ૨૧ સભ્યોની નવી કાર્યવાહી કમીટીની સભા તા. ૨૦–૧૨–૫૫ ના રોજ વૈદ્ય શ્રી વામનભાઇ દીનાનાથ વ્યાસને ત્યાં મળતાં પદાધિકારીઓની નીયુકતી થતાં, શ્રી મુંબઇ વૈદ્ય સભાની કાર્યવાહી કમીટી નીચે પ્રમાણે બની હતી :

૧ પ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી હીંમતલાલ ત્ર્યંબકલાલ
૨ ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી ગજાનનજી શર્મા.
૩ ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી હેમચંદ્ર નરસી
૪ ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી આનંદે
૫ ઉપપ્રમુખ : વૈદ્ય શ્રી મુળજી કલ્યાણજી
૬ મંત્રી : વૈદ્ય શ્રી રવિશંકર મટુભાઈ યાજ્ઞિક
૭ ,, વૈદ્ય શ્રી જયંતિલાલ મોહનલાલ ઠાકર
૮ ,, વૈદ્ય શ્રી કલ્યાણ મલ્લ શર્મા
૯ ,, વૈદ્ય શ્રી ગૌરીશંકર સુંદરજી જાની
૧૦ ખજાનચી : વૈદ્ય શ્રી રામ શર્મા
૧૧ ,, વૈદ્ય શ્રી સોમેશ્વર ભટ્ટ

અને કમીટીના સભ્ય પદે વૈદ્ય શ્રી વામનભાઇ દિનાનાથ વ્યાસ, વૈદ્ય અનંતાચાર્ય પળસાસી, વૈદ્ય નારાયણ હરી જોશી, વૈદ્ય લાલજી કાલીદાસ વાસુ, વૈદ્ય ધનજીભાઇ ઠાકોર વૈદ્ય લક્ષ્મીબાઈ બોરવણકર, વૈદ્ય શાંતિલાલ નંદલાલ ભટ, વૈદ્ય મણીશંકર ગજાનન, વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ, વૈદ્ય શ્રી પારકર નીમાતાં. ઓડીટર્સ તરીકે વૈદ્ય શ્રી વ્રજલાલ સરધારકર તથા વૈદ્ય શ્રી રતીલાલ ગોરડીયા (કાળાગાંધી) નીમાયાં હતાં.

તદઉપરાંત, દરેક વર્ષ જેમ આ વખતે પણ વનૌષધી પર્યટન માટે તા. ૮–૧–૧૯૫૬ ના ચાયના બીજ (બોરીવલી) સ્થળ નક્કી થયું હતું. તેમાં જોડાવા ઇચ્છિતા ભાઇઓએ મંત્રી વૈ. શ્રી રવિશંકરભાઇનો નં, ૧૫ પ્હેલી કોલભાટ ક્રોસલેન, મુંબઈ ૨. માં સંપર્ક સાધવો.

શ્રી મુંબઈ ઉપનગર વૈદ્ય મંડળ

શ્રી મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના, મુંબઇમાં તથા ઉપનગરમાં વસતા સભ્યોનું સંગઠન રાખવા અને એ મંડળના નિયમો, ધ્યેયો તથા કાર્યો બરાબર અનુસરવાના હેતુથી તા. ૧૩–૮–૫૫ ના રોજ એ સભ્યોની એક ખાસ સભા બોલાવવામાં આવી હતી અને તેના નિર્ણય મુજબ (ઉપર્યુક્ત હેતુ પ્રમાણે) શ્રી 'મુંબઇ ઉપનગર વૈદ્ય મંડળ' (શ્રી મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળ સંબદ્ધિત) સ્થાપવામાં આવેલ.

એ મંડળની કાર્યવાહી કમીટી તથા પદાધિકારીઓની ચુંટણી તા. ૨૦–૧૨–૫૫ ના રોજ મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના પ્રમુખ શ્રી વૈદ્ય વામનભાઈ વ્યાસને ત્યાં થતાં, ઉપર્યુકત મંડળના પ્રમુખપદે વૈદ્ય શ્રી ત્રીકમલાલ રાવલ ઉપપ્રમુખપદે વૈદ્ય શ્રી શાંતિલાલ પ્રાણજીવન જોષી, વૈદ્ય શ્રી નારાયણ હરી જોષી, વૈદ્ય શ્રી પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ, મંત્રી પદે વૈદ્ય શ્રી મણીશંકર ગજાનન અને ઉપમંત્રી પદે વૈદ્ય શ્રી પ્રમોદરાય શંકરલાલ પંડ્યા નીમાયા હતા.

કાર્યવાહી કમીટીએ વૈદ્ય શ્રી રવીશંકર મટુભાઇ યાજ્ઞિક, વૈં. શ્રી હેમચંદ્ર નરશી, વૈં. શ્રી ધનજી ભાઈ ઠાકોર વગેરે નીમાયાં હતાં.

સન્માન અને સત્કાર સમારંભ

વૈદ્ય શ્રી ગૌરીશંકર સુંદરજી જાની તરફથી શ્રી બાલકૃષ્ણ મંદીરે (વડગાદી), તા. ૨૫-૧૨-૫૫ રવીવારે, શ્રી મુંબઇ વૈદ્ય સભાની તથા શુદ્ધ આયુર્વેદ માટે તેની અપાર સેવા કરી એ સભાના પ્રમુખપદેથી નિવૃત્ત થયેલા વૈ. શ્રી વામનભાઈ દીનાનાથ વ્યાસ તથા અત્યાર, લગીના મંત્રી વૈં. શ્રી સેામેશ્વર મયાશંકર ભટ્ટ સાથે નિવૃત્ત થતા પદાધિકારીઓ તેમજ કમીટીના સભ્યોને સન્માનવા અને મુંબઈ પધારેલા ગેાંડલના વયેાવૃદ્ધ વૈદ્ય. શાસ્ત્રી જીવરામભાઈ કાલીદાસને સત્કારવાનેા સમારંભ પંડિત શ્રી શીવશર્માજીના પ્રમુખપદે યેાજાયેા હતેા. જેમાં મુંબઇ તથા ઉપનગરેામાં વસતા વૈદ્ય બધુઓએ સુંદર સહકાર આપી શ્રી ગૌરીશંકરભાઇએ યેાજેલ સમારંભને સફળ બનાવ્યેા હતેા.

શેાક સમાચાર

"આરેાગ્યસિન્ધુ"ના વાચકેાને જણાવતાં ખેદ થાય છે કે વડેાદરા જીલ્લાના વૈદ્ય મંડળના માજી પ્રમુખ અને વડેાદરાના સુવિખ્યાત વૈદ્ય શ્રી રામનારાયણભાઇ ઘનશ્યામદાસનું દુઃખદ અવસાન ૨૫ મી નવેંબરે થયું છે. આથી વૈદ્ય સમાજને ભારે ખેાટ પડી છે. સદ્દગત મશહુર ચિકિત્સક અને વૈદ્ય સમાજમાં લેાકપ્રિય વ્યક્તિ હતા. અમેા ઇશ્વરને પ્રાર્થીએ છીએ કે સદ્દગતના આત્માને શાંતિ મળેા.

એક પ્રયેાગ

"આયુર્વેદ વિજ્ઞાન" ના અધિપતિ, પંજાબ આયુર્વેદ ફાર્મસીના માલીક અનેક પુસ્તકેાના લેખક સ્વામી શ્રી હરિશરણાનંદ વૈદ્યે દાદર, ખસ, ખુજલી વગેરે રેાગેા ઉપર અનુભૂત યેાગ વર્ણવ્યેા છે. હરિશરણાનંદજીને ઘણાં વર્ષોથી દાદર, ખસ, ખુજલી સતાવે છે અને એક ડાકેારે તેમને નીચેનેા પ્રયેાગ બતાવ્યેા અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે છે ત્યારે આ પ્રયેાગ તે સાથે લઈને ફરે છે અને વાપરે છે કે તુરત જ દાદર ખસ વગેરે મટી જાય છે. આ પ્રયેાગ નીચે મુજબ છેઃ—

૫ તેાલા મેારથુથુ ૫ તેાલા સફેદ ફટકડી બન્ને વાટીને કઢાઇમાં નાખી બન્નેને ફુલાવી લેવું. ફુલાવાથી નવ તેાલા તેાલ ઉતરે છે અર્થાત્ એક તેાલેા વજન ઓછુ થાય છે. આમાં ૪ તેાલા ચિત્રકમૂલનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ નાખી, પાણીમાં ઘુટી બેાર બેાર જેવડી ગેાળીઓ બનાવી લેવી. એનું નામ વામી વટી. વમી એટલે ઉલટી ઉપરથી આ નામ રાખ્યું છે. આ પ્રયેાગ ખૂણુ તેા ઉપદંશ. (સિફિલિસ) ઉપરનેા છે જે ડાકેારે આ પ્રયેાગ બતાવ્યેા છે તે કહે છે કે ઉપદંશવાળાને હું એકજ ગેાળી પાણી સાથે આપું છુ તેથી એને ૩–૪–૫ ઉલટીઓ થાય છે * બેત્રણ દિવસેા બાદ વમન કમી થવા માંડે છે અને રેચ લાગે છે અને અઠવાડિયામાં આ એકજ ગેાળીના સેવનથી ઉપદંશનું નામ નિશાન રહેતું નથી. પથ્યમાં મીઠા સિવાયની રેાટી અને ઘી આપું છું.

આ દવા વમન કરાવે છે એટલે એનું નામ વામી વટી પાડેલું છે.

આ ગેાળી પાણીમાં ઘસીને લગાવવાથી દરાઝ, ખસ, ખુજલી તરત જ શાંત થઈ જાય છે એમ હરિશરણાનંદજી સ્વાનુભૂત જણાવે છે. આ પ્રયેાગ વર્ષોથી તે પેાતા માટે અજમાવે છે એમ જણાવે છે.

* ઊલટીઓ ૪–૪–૫ રેાજ થાય છે કે બધી મળીને થાય છે તે સ્પષ્ટ નથી. મેારથુથાની માત્રા મેાટી છે એટલે વધુ ઊલટીઓ પહેલે દિવસે થવાનેા સંભવ છે. ઉપદંશ માટે પ્રયેાગ કરવેા હેાય તેા ઉલટીઓ સખત થશે એ જાણી બુઝીને કરવેા જોઇએ. (ભિષગ્ભારતી)

આપની મુંઝવણનો ઉકેલ

ગ્રાહક નંબર ૬૭૭ (રાજકોટ)

સ—મારે 'આયુર્વેદ ભિષક્'ની પરીક્ષામાં બેસવું છે. તો તે માટે યોગ્ય માહિતી આપી આભારી કરશો.

જ—આપ એ બાબતમાં મંત્રી: નિખિલ ભારત વર્ષીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ મહાલક્ષ્મી મારકેટ, દિલ્હી એ શિરનામે પત્રવ્યવહાર કરો.

સ—શ્રી બાપાલાલ વૈદ્યે વનસ્પતિઓ પર એક પુસ્તક લખ્યું છે તે મળવાનું શિરનામું તથા તેની કિંમત જણાવશો ?

જ—એ માટે આપ શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય, ઓ. નાઝર આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સ્ટેશન રોડ, સુરત. એ શિરનામે લખશો.

શ્રી ગિરિશ શાહ (મુંબઇ)

સ—ગતાંકમાં આદુ–સૂંઠના લેખમાં તે તીખી તથા ગરમ છે એમ જણાવેલું છે છતાંય સૌ કોઇ લઇ શકે એમ સલાહ આપી છે, તો શું પિત્તવાળાને પણ તે માફક આવી શકે છે ?

જ—આપના પત્ર પરથી એમ લાગે છે કે આપે લેખ પૂરો વાંચ્યો જ નથી. તે ઉષ્ણ હોવા છતાં વિપાકમાં મધુર હોઇ પિતોતેજક કરતી નથી એમ લેખમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું છે.

સ—ચાના ગુણધર્મ વિશે પ્રકાશ પાડશો ?

જ—આપની જિજ્ઞાસાના સંતોષાર્થે આ અંકમાં અમારા માનનીય લેખક શ્રી જટુભાઇ વૈદ્ય બોટાદવાળા પાસેથી એક લેખ લખાવી રજુ કર્યો છે.

સ—કોફી અને ચા બન્નેમાં વધુ ઝેરી કયો પદાર્થ ?

જ—કોફી

સ—અત્યારે અખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ મહાસમ્મેલનના નવા અધિવેશનના પ્રમુખ કોણ થયા છે ?

જ—એ માટે આવેલા પાંચ નામોમાં શ્રી વાય પાર્થનારાયણ પંડિતને ૧૪, શ્રી પંડિત શિવશર્માને ૧૩, શ્રી ક. પ્રતાપસિંહને ૪, શ્રી વૈ. જાદવજીભાઇને ૩ મતો મળતાં, એ જગ્યા પર શ્રી વાય. પાર્થનારાયણ પંડિત આવ્યા છે.

સ—વિદ્યાપીઠના નવા પ્રમુખ કોણ નીમાયા છે ?

જ—શ્રી ભિખાજી વિનાયક ડેગ્વેકર, એમ. એ., એલ. એલ. બી.

સ—નવા અધિવેશન અંગે કંઇ માહિતી આપી શકશો ?

જ—એ અધિવેશન કુરતુલ ખાતે ભરાવાનું છે. એ આંધ્રની રાજ્યધાની ખાતે છે. ત્યાં: શ્રી કનૈયાલ મુનશી, શ્રી રવિશંકર શુક્લ જેવા માનનીય રાજ્યપાલ પધારશે. આ અધિવેશન ૪૧ મું છે. ત્યાં માત્ર ઠરાવોની કાર્યવાહી સિવાય કંઇક સંશાસ્ત્રીય વૈજ્ઞાનિક ચર્ચા થાય એવી આપણે આશા રાખીયે.

શ્રી જિજ્ઞાસુ (બારેજડી)

સ:

જ—આપે પૂછેલો પ્રશ્ન અંગત વ્યકિતગત જીવનને સ્પર્શે છે. આરોગ્યસિન્ધુ આવી ચર્ચાઓથી પર છે. કોઇ વ્યકિતના ભૂતકાળમાં તે પણ તેમના અંગત જીવનમાં ડોકિયું કરવાનો ધર્મ અમારો નથી. કૃપા કરી આવા પ્રશ્નો ન જ ઉદ્‌ભવે તેમાં શ્રેય છે એટલું નોંધી રાખશો.

સ—આગામી વર્ષનું ભેટ પુસ્તક મેળવવા ઉત્તમ માર્ગ કયો ?

જ—એ માટે આપ રૂા. ચારનો મની-ઓર્ડર કરી આપો. અને જો વી પી થી મંગાવો તો દશ આના ખર્ચ વધુ લાગશે.

સ—શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઈ ભકતનું શિરનામું આપશો ?

જ—આપ એમને મહીધરપરા, થોભા શેરી સુરત એ શિરનામે લખી શકો છો.

રક્તપિત્ત : કુષ્ઠ

લેખક
ડૉ. જાલ લાફ઼ા, સુરત

રક્તપિત્ત :

મહા રોગ ૬૦૦૦ વર્ષ જુનો રોગ માનવામાં આવે છે, અને અત્યાર સુધી માનવ–જાતિ એ રોગને ચેપી રોગ માનતી આવે છે. અને રોગનો ભયંકર દેખાવ જોઈને તેનાથી હંમેશાં દૂર નાસતી પરંતુ તેને જેટલો ચેપી રોગ માનવામાં આવે છે એટલો તે ચેપી નથી રક્તપિત્તના ૩૦ ટકા જેટલા જ દર્દીઓ એવા હોય છે, કે જે બીજાઓને દર્દનો ચેપ લગાડી શકે, જ્યારે ૭૦ ટકા દર્દીઓના સમાગમમાં આવવાથી કોઈપણ જાતનું નુકશાન થતું નથી અને એ રોગ લાગુ પડતો નથી.

અસલના સમયમાં યુરોપમાં રક્તપિતિયાઓ પર પુષ્કળ જુલમ થતો. ફ્રાંસના રાજા ફિલિપે ઈ. સ. ૧૩૧૩માં એવો હુકમ કાઢયો હતો કે, ફ્રાંસના જેટલા લોકો રક્તપિત્તથી પિડાતા હોય તેમને બધાને બાળી મૂકવા. ઘણાને બાળી નાખવામાં આવ્યા હતા, પરંતુ આ હુકમનું સંપૂર્ણ પાલન ન થયું. અને તેને બદલે સેન્ટ લાઝર્સનો મઠ રક્તપિતના દર્દીઓ માટે જુદો રાખવામાં આવ્યો. જ્યારે દર્દીઓ ગંદા ઓરડામાંથી બહાર નીકળતા ત્યારે તેઓ કંતાનના જાડા કોથળાઓ પહેરતા કે જેથી જનતાને જણાઈ આવે કે તેઓ રક્તપિતિઓ છે. આ સિવાય તેઓ પોતાના ચહેરા ઉપર બુરખો નાખતા અને તેમના બેડોળ અવયવો ઢાંકવાની કાળજી રાખતા. જ્યારે તેઓ જાહેર રસ્તા પર ચાલતા હોય ત્યારે પોતાના હાથમાં ઘંટડી રાખતા અને તે સતત વગાડયા કરતા કે જેથી તંદુરસ્ત માણસોને ખબર પડે કે રક્તપિત્તના દર્દીઓ માર્ગ પરથી પસાર થઈ રહયા છે. આમ કરવાથી નિરોગી માણસો તેમનાથી દૂર રહેતા અને પોતાની જાનને રક્તપિત્તનો ભોગ બનતા અટકાવતા.

બર્મી દંતકથા પ્રમાણે બનારસના રાજા-રામને આ રોગ થયો હતો અને તેથી તે જંગલમાં જઈ કંદમૂળ ઉપર પોતાનું જીવન ગુજારવા લાગ્યો કે જેથી કોઇ રીતે પણ તે રોગ સારો થાય. તેણે ઘણાં ફળો ખાધાં જેમાનું એક ફળ કે જે કેલો (*Kalow*) નામના ઝાડ ઉપર થતું અને જેમાથી ચૅાલમોગરા તેલ (*Chaulmoogra oil*) કાઢવામાં આવે છે. આ કેલો નામનુ ફળ ખાવાથી તેનો રોગ નાબુદ થયો અને રાજકુવંરી પીયા કે જે તેને જંગલમાં મળી હતી તેનો રોગ પણ આજ ફળથી સારો થયો. પછી તો બન્ને પરણ્યાં અને સુખ સંતોષથી રહેવા લાગ્યાં.

અત્યાર સુધી રક્તપિત્તના દર્દીઓ માટે ચોલમોગરાના તેલનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો, પરંતુ કાંઇ ખાસ ફેરફાર માલમ પડતો નહીં.

છેલ્લા દશ વર્ષથી એક અકસીર અને ખૂબજ ઉપયોગી સલફોન્સ (*Sulphones*) નામની દવા શોધવામાં આવી છે, જે આ રોગને અટકાવે છે એટલુંજ નહીં પણ કેટલીક વાર સારો પણ કરે છે. દર્દીનું લોહી તપાસ્યા પછી નિષ્ણાત જોઇતા પ્રમાણમાં આ દવા આપે તો બહુ જ લાભ થાય છે.

સલ્ફોન્સ નામની દવા એટલી બધી અસરકારક છે કે તે વિષેનો દાખલો આપતાં ગયે વર્ષે રેડક્રોસ સોસાયટીના સેક્રેટરી કેપ્ટન પજીફદારે પોતાના ભાષણમાં જણાવ્યું હતું કે, ૩૦૦ દર્દીઓને *Sulphones, Auromycin, Streptomycin, Tibione & Promin* ની સારવારથી નીચે મુજબ પરિણામ આવ્યું હતું :–

૨૫ ટકા પહેલા ૭ મહિનામાં સારા થયા,
૬૦ ,, વર્ષની આખરે સારા થયા,

૭૫ ,, બે વર્ષની આખરે સારા થયા.
૧૦૦ ,, ત્રણ વર્ષની આખરે સારા થયા.

આ રીતે ત્રીજા વર્ષની આખરે બધાજ દર્દીઓ સારા થઇ ગયા હતા.

મુંબઇ સરકારના ડાયરેકટર ઓફ પબ્લિસીટીના ૧૯૫૫ના રિપોર્ટ પ્રમાણે સલફોન શરૂઆતના દર્દીઓને તદ્દન સારો કરી નાંખે છે, પરંતુ જો દર્દ લાંબા સમયનું હોય તો તેને વધુ ભયંકર બનતાં અટકાવે છે, એટલું નહીં પણ જેમ કિવનાઇન મેલેરિયાના અટકાવ માટે વપરાય છે તેજ પ્રમાણે સલફોન રકતપિતના અટકાવ માટે પણ વપરાય છે.

રકતપિત્તના નિષ્ણાત ડોકટર કોચરેળી મનુષ્ય જાતિમાં જડ ઘાલી બેઠેલી ખોટી માન્યતા અને બ્હીક નાબુદ કરવાની વિનંતિ કરતા જણાવે છે કે રકતપિત્ત એ કંઈ માનવીને મારી નાખે એવો રોગ નથી કે જેથી એને ભયંકર રોગ લેખવો જોઇએ. રકતપિત્ત કરતાં તો ક્ષય રોગ વધુ ભયંકર છે, કારણ કે, રકતપિત્ત તો સારો થઈ શકે છે. જ્યારે ક્ષય રોગ એટલી બધી સરળતાથી રો થતો નથી. અને માણસ રિબાઇ-બાઈને મરી જાય છે. અને આ રહ્યા ષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીના શબ્દો: રકત-ત્તથી ગભરાવાની જરૂર નથી. ઇસુ ખ્રિસ્ત રકતપિત્યાઓના ઘા સાફ કરતા હતા, હિન્દના ઘણા સંત–પુરૂષોએ પણ એવા કાર્યો કીધા હોવાના પણ દાખલા મોજુદ છે.

શરૂઆતમાં આ દર્દીની ચામડી ઉપર આછાં રંગીન ચાઠાં માલમ પડે છે, અને તે ચાઠાં ઉપર ટાંકણી લગાડવામાં આવે તો દર્દ થતું નથી, એટલે એ ભાગ જુઠો થઈ ગયો હોય –સૂન મારી ગયો હોય એમ લાગે છે. અવયવોની ચામડી જાડી થતી જાય છે અને તે પછી દર્દી કદરૂપો થવા માંડે છે અને કેટલેક ઠેકાણે ગુમડાં પણ પડવા લાગે છે. સમય જતાં કાન લાંબા થતાં જાય છે અને હાથ–પગના આંગળાઓને અસર કરે છે જેથી તેઓ ખરી જાય છે. આથી જોનારને દર્દી ઘણો ભયંકર દેખાય છે.

રકતપિત્ત શબ્દમાં કંઇક એવો સ્વભાવ છે કે જેથી માનવીમાં લાંછન અને બ્હીકની ભયંકર લાગણીઓ પેદા થાય છે, તેથી આપણી સરકારે એને શબ્દકોષમાંથી પણ તિલાંજલી આપી છે, અને હાલ એ શબ્દની જગ્યાએ કુષ્ઠ શબ્દ વપરાય છે. સાંગલીમાં હિન્દ કુષ્ઠ નિવારણ સંઘ તરફથી એક કેન્દ્ર ખોલવામાં આવ્યું છે. આ સંઘના ચેરમેન હેલ્થ અને લેબર ખાતાના પ્રધાન શ્રી શાંતિલાલ શાહ છે. આ કેન્દ્ર ઘણુંજ સુંદર કામ બજાવી રહ્યું છે.

રકતપિત બે જાતનાં હોય છે. (૧) જે દર્દીઓના ઘા ખુલ્લા હોય અને નાકમાંથી રસી નીકળતી હોય તેમના શરીરમાં મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ હોય છે. આ જંતુઓ ચામડી, નાક અને ગળા વાટે બહાર આવે છે તેથી બીજાને એનો ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે. આવા દર્દીઓને જાડી ચામડી, લાંબા કાન અને ગુમડાં માલમ પડે છે, જ્યારે બીજી જાતમાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર આ દર્દની અસર થાય છે અને જંતુઓ ચામડીના ઊંડાણમાં એકઠાં થયેલાં હોય છે જેથી ચેપ લાગવાનો ભય હોતો નથી. આવા દર્દીઓનાં શરીર ઉપર આછાં રંગીન ચાઠાં માલમ પડે છે, અવયવો સૂના પડેલાં હોય છે અને કેટલાકના આંગળા પણ ખરેલાં હોય છે. કેટલાક ડોકટરો એમ માને છે કે 'પરમીઆ' વાળા દર્દીને આ રોગ ખાસ થાય છે પરંતુ હજુ ચોકકસ આંકડાઓ મળતા નથી.

આથી ચોકખું જણાય છે કે, જે દર્દી-

એોને ડોક્ટર તરફથી પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવે કે તે ચેપ ફેલાવી શકે તેમ નથી તેવાઓને થોડીક કાળજી રાખી સમાજમાં ફરવા–હરવા દેવાય તો તે કાંઈ ખોટું નથી.

રક્તપિત્ત બીજા ચેપી રોગો કરતાં ઘણો જુદો પડે છે. ખાસ કરી બચ્ચાંઓને જ એનો ચેપ લાગે છે જ્યારે ૩૦ વર્ષની ઉપરના માણસોને–ભાગ્યે જ એ રોગ લાગે છે અને ક્વચિત જ એનો ભોગ બને છે. વળી કોઈ કદાચ રક્તપિત્તના દર્દીના સમાગમમાં આવ્યાથી એ રોગનો ચેપ લાગતો નથી, પરંતુ બાળક ઘણા જ ગાઢ સમાગમમાં લાંબા સમય સુધી અને લાગલગાટ રહે તો તેને એનો ચેપ લાગી જાય છે.

આ ઉપરથી ચોક્કસ જણાય છે કે રક્તપિત્તના દર્દી તરફથી ચેપનો જે ભય દુનિયાભરના લોકો રાખે છે તેમાં કાંઈજ સત્ય નથી. ખરી રીતે એ ભય માનવજાતિમાં વહેમને લીધે આજે વર્ષોથી પેઢી દર પેઢી ચાલ્યો આવ્યો છે. પરણેલા માણસોમાં પણ જો કોઈ એક વ્યક્તિ આ દર્દથી પીડાતી હોય તો બીજી વ્યક્તિને એનો ચેપ લાગે એવું ભાગ્યે જ બને છે. હાલમાં સાબિત થયું છે કે, એવા સો જોડા દંપતિઓમાંથી ફક્ત પાંચનેજ એ દર્દ લાગુ પડે છે. બાળકોને એ ચેપ જલદી લાગે છે. જો આ દર્દ સમુળગો નાશ કરવો હોય તો બાળકોને એ ચેપમાંથી બચાવી લેવાં જોઇએ.

જ્યારે આ દર્દ લંબાય છે ત્યારે દર્દીના શરીરમાંથી ચેપના જંતુઓ નાશ પામે છે અને તેવા દર્દીઓ સમાજમાં હરીફરી શકે તો કોઈ પણ જાતનો ચેપ ફેલાવતા નથી. આ પ્રમાણે દર્દીઓ જેમને આપણે રસ્તા ઉપર ભીખ માગતાં જોઇએ છીએ તેમના લગભગ ૭૦ ટકા દર્દીઓ બીજાઓને ચેપ ન લગાડે એ વર્ગના હોય છે ફક્ત દર્દની શરૂઆતમાંજ દર્દીઓ મ્હોં, ચામડી અને નાકને રસ્તે પોતાની આસપાસ ચેપી જંતુઓ ફેલાવે છે.

પરંતુ એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે જે ચેપી જંતુઓ એ લોકો ફેલાવે છે તેમનો સામનો કરવાની શક્તિ દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે અને જેમ બીજાં દર્દો માટે છે તેમ જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ ઘણીજ નબળી હોય છે ત્યારે જ તેને એ ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે. ઉપર લખ્યું તેમ, મોટા માણસો કરતાં બાળકોને એ ચેપ લાગી જવાનો ભય વધુ હોય છે અને તે પણ લાગલાગટ ૩ થી ૫ વર્ષ સુધી સમાગમમાં આવે તો જ.

બીજો એક ખોટો ખ્યાલ આપણામાં છે, અને તે કે, દર્દીઓના બાળકોમાં એ દર્દનો વારસો આવે છે, પરંતુ હાલમાં વિદ્વાનોએ એ પુરવાર કરી આપ્યું છે કે, જો બાળકના માતા પિતા આ દર્દથી પીડાતા હોય તેમને મા–બાપથી દૂર ઉછેરવામાં આવે તો તેમના લોહીમાં એ દર્દનું નામ–નિશાન હોતું નથી, અને તેઓ તંદુરસ્તીભર્યું જીવન ગાળે છે. પરંતુ બાળકને જો તેના દર્દી માબાપ જ ઉછેરે તો તેવા બાળકને માબાપના નજીકના સહવાસ અને સમાગમને કારણે પણ એ ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે અને તે દર્દની નિશાનીઓ ૩ થી ૫ વર્ષમાં માલમ પડે છે.અને કેટલાકને છેક ૩૦ વર્ષ અથવા કેટલાકને ૩૦ વર્ષ પછી પણ જણાઇ આવે છે.

રક્તપિત્તને રોકવામાં ખાસ જરૂરી બાબત એ છે કે, જો દર્દીને એ રોગ થયો હોય તેનો તુરત જ ઉપાય કરવો જોઇએ. પરંતુ જ્યારે દર્દીને એ દર્દની ખબર પડે છે ત્યારે તે એ દર્દ છુપાવવાના પ્રયાસો કરે છે, કારણ કે એને ડર લાગે છે કે સમાજ એને ધુતકારશે અને તેથી તે ચુપચુપ એ દર્દ સહન કરે છે

અને તેનો ઇલાજ કરતો નથી અને સમાજમાં બીજાઓને પોતાનો ચેપ લગાડતો જાય છે. આવા દર્દીઓને સારવાર માટે સમજાવવાં જોઇએ અને દર્દની શરૂઆત હોવાથી તે જરૂર નાબુદ થઈ જાય છે, એમ એવાઓને ખાતરી આપવી જોઇએ.

બીજું જરૂરતું એ છે કે દર્દી ચેપી રોગ ધરાવે છે કે કેમ તે બાબતનું નિષ્ણાત પાસેથી પ્રમાણપત્ર લેવું જોઇએ કે જેથી જે દર્દી ચેપી રોગ નહીં ધરાવતો હોય તે સમાજમાં સહેલાઇથી રહીને પોતાના કુટુંબીજનોનું ગુજરાન કરી શકે. અને જો દર્દી ચેપી રોગ ધરાવતો હોય તો તેને બાળકોથી છુટો રાખવો જોઇએ કે જેથી તે પોતાના કુટુંબ અને સમાજને હાનિકર્તા ન થાય, અને તે માટે બીજાં જરૂરી પગલાં લેવાં જોઇએ. એનાં વસ્ત્રો અને ખાવા પીવાનાં વાસણો જુદાં રાખવાં જોઈએ અને સૂવાનો ઓરડો પણ કુટુંબના બીજા શખ્સોથી અલાયદો હોવો જોઇએ.

૧૯૫૫ ના સરકારી રિપોર્ટ પ્રમાણે મુંબઇ પ્રાંતમાં કુલ ૯૦ હજાર રકતપિત્તના દર્દીઓ છે જેમાંના ૩૦ હજાર બીજાને ચેપ ફેલાવે એવા છે. સદ્‌ભાગ્યે હાલમાં સલફોન નામની ઘણીજ અકસીર અને રામબાણ દવા આ દર્દ માટે શોધી કાઢવામાં આવી છે જે દર્દીઓને સમાગમમાં આવતા બીજા તંદુરસ્ત માણસોને આપવામાં આવે અને દર્દીઓનો ચેપ તેમને સ્હેજ પણ લાગતો નથી અને તેઓ ભય-મુકત રહે છે.

હાલમાં મુંબઇ સરકારે રકતપિત્તના રોગીઓ માટે ૭ હોસ્પીટલો ચાલુ કીધી છે. અહમદનગર, વડોદરા, પૂના, રત્નાગિરી, કોલાબા, સૂરત અને કોલ્હાપુર. જ્યાં કુલ ૨૨૦૦૦ દર્દીઓ રાખવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત દરેક સરકારી હોસ્પીટલ અને દવા-ખાનામાં દર્દીઓને સલફોન આપવા માટે વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. સલફોનની મદદથી ઇસ્પિતાલના દર્દીઓ સારા થાય છે અને તેમને રજા આપવામાં આવે છે. આશા રાખવામાં આવે છે કે, ટૂંક સમયમાં આ રોગ જડમૂળથી નાબુદ કરી શકાશે. (ભિષગ્‌ભારતી)

મેં ધૂમ્રપાન છોડયું

વાતાવરણ ગુંગળાવનારૂં હતું. બપોરની ગરમીથી કંટાળીને હું મારા ફ્લોરિડામાં આવેલા સ્ટુડિયોમાં બેઠા બેઠા સિગારેટ ફૂંકી રહ્યો હતો.

એકાએક એ બળતી સિગારેટને મેં હોલવી નાખી અને બોલી ઉઠયો: "બસ, આ ક્ષણથી જ હું સિગારેટ બંધ કરૂં છું." આ નિશ્ચય વર્ષોના વિચારો અને વારંવાર લેવાયલી અને વિસરાયેલી પ્રતિજ્ઞાઓનું પૂર્ણ-વિરામ હતું. હવે મારી પાસે બે માર્ગ હતા. એ નિશ્ચયને વળગી રહેવું—અથવા પોતે એક તદ્દન દુર્બળ માનવ સળેખડું છે એમ સાબિત કરવું.

થોડીવારે અચાનક એક વિચાર આવ્યો આવી બપોરે ખુરશીમાં આરામથી બેઠા હોઇએ અને હાથમાં એકાદ સિગારેટ...

પણ ના, મેં પ્રતિજ્ઞા લીધેલી.

મારી આદત જરા વધારે પડતી જુની હતી. ચાળીસ વર્ષો સુધી મેં વાદળી પાણી ચૂસે તેમ નિકોટીન ચૂસ્યું હતું. રાત્રે પણ ઘણીવાર હું જાગી જતો અને સિગારેટ માટે પાસેના ટેબલ પર હાથ લંબાવતો. હવે સિગા-રેટ વિનાનો સમય કેવી રીતે જશે એ વિચારે ધ્રુજતો હું બેઠો હતો. હું એકલો જ હતો. તદ્દન એકલો—મારી પત્ની પણ ખરીદી કરવા બહાર ગયેલી.

એકલો! હું હસ્યો. એ નિશ્ચયને હું વળગી ન રહું તો મને મહેણાં મારનાર કે મારી મશ્કરી કરનાર કોઇ નહોતું. મારા ધુમ્રપાન કરનારા મિત્રો મને પ્રલોભનો નહીં આપી શકે, કારણ કે મેં સિગારેટ છોડી છે એમ કોઈ જાણતું જ નથી.

થોડી સિગારેટો ડબ્બીમાંથી કાઢીને મેં મારા ગજવામાં મૂકી અને મારા મનોબળને ચકાસવા દિવસભર તેમના પર હું આંગળીઓ ફેરવતો રહયો. આખરે મેં તેમને કાઢીને મૂકી. આઠ કલાક સુધી હું તેમના વિના રહી શકયો હતો તો બીજા આઠ કલાક પણ કેમ ન રહી શકું? મારા સિગારેટ બોક્ષને અડયા વિના જ હું પથારીમાં પડયો.

સવારના ચારે મારી આંખો ખુલી. વર્ષો બાદ મેં આજે એકધારી એટલી ઉંઘ ખેંચેલી. હવે સિગારેટ છોડવાના પરિણામોનો ભય ચાલ્યો ગયો. બોક્ષ ખોલીને મેં એમને મારી આંગળીઓથી રમાડી—એમના પર હું હસી રહ્યો. હા, મેં તારા પર વિજય મેળવ્યો છે. જો હું આટલો વખત તારા વિના રહી શકયો તો હંમેશને માટે કેમ ન રહી શકું?

સિગારેટ છોડયા પછી થોડા દિવસોમાં મારૂં વજન ૨૦ પાઉંડ ઘટી ગયેલું. ખાવાની ઇચ્છા જ નહોતી થતી. ગળા ઉપર અને આખા શરીર ઉપર એ ૪૦ વર્ષના ધુમ્રપાનની અસર હવે થતી હતી. ઉધરસ શરૂ થઇગયેલી. કરોડરજ્જુ અને શરીરની નસેનસ ઢીલી પડી ગયેલી, બન્ને હાથની આંગળીઓએ ઘેરો બદામી રંગ પકડેલો, મોઢું ખોલવામાં મને શરમ આવતી હતી—નિકોટીનના બદામી થરો દાંત અને જીભ ઉપર જામી ગયેલા.

મારી પત્ની આ જગતમાં અદ્વિતીય એવી એક સ્ત્રી છે—આ માત્ર મારો જ નહિ, મારી સ્ત્રીનો પણ મત છે.

ફકત એક મહિનામાં જ ઘણો ફરક પડી ગયો. ધુમ્રપાનને લીધે મારી નાડી જે ૧૨૦ સુધી પહોંચી ગયેલી તે હવે ૭૨ પર આવી ગઇ. દશ વર્ષમાં પહેલીવાર હું ભોજનનો સ્વાદ માણી શકયો. ઉધરસ મટી ગઇ. શરીર હળવું ફુલ થઇ ગયું. આજે જો હું એકીસાથે આઠ કલાક નથી ઉંઘતો, તો એ બાબત

ફરિયાદ કરૂં છું. એક જ ખટકો રહી ગયો છે– ૨૫ વર્ષ પહેલાં આ બધું કર્યું હોત તો?

આ પહેલાં પણ મેં સિગારેટ બંધ કરવાના પ્રયત્ન કરેલા, ધીમે ધીમે ઘટાડવાનો પણ પ્રયત્ન કરેલો, પણ પૂરી ફિલસુફી–સમજણ વિના અને થોડા દિવસોમાં હું ફરી એન્જીનની જેમ ધુમાડા કાઢતો થઇ જતો. ધુમ્રપાન છોડવાનો ફક્ત એક જ ઉપાય છે– એકી સાથે બંધ કરી દો.

મારા લગભગ ૪૫ ઓળખીતાઓ, જેમણે સિગારેટ ન પીવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી છે, તેમની પાસેથી એક વસ્તુ જાણવા મળે છે અને તે એ કે, સિગારેટ છોડવા વિષે ઓછામાં ઓછી વાત કરનારને ઓછામાં ઓછી તકલીફ પડી છે.

એક વખત છોડયા પછી કોઇ મિત્રના આગ્રહે પ્રલોભનમાં પડી એક સિગારેટ પીવી એ સિગારેટની દુનિયા સુધી ફરી પુલ બાંધવા જેવું છે.

તમાકું–પીવા કે ખાવાનું છોડી દેવાથી મળતા ફાયદાઓ વિષે કંઈજ શંકા નથી. એનાથી માથાની ફરિયાદો ઘટી જાય છે, ગંધ પારખવાની શકિત વધે છે, ખોરાક પ્રત્યે રૂચી પેદા થાય છે, અપચાની ફરિયાદ ઓછી થઇ જાય છે–પરિણામે ગેસ થતો અટકે છે. ઉધરસ નાસી જાય છે, વજન વધે છે, અને કેટલાક દાખલાઓમાં તો દ્રષ્ટિ અને સાંભળવાની શકિત પણ સુધરી જણાય છે. સિગારેટ છોડયા પછી મારી ચરબી ઘટી ગઈ છે, છતાં વજન ૨૦ પાઉંડ વધ્યું છે. કામ કરવા માટે રૂચી અને શકિત વધ્યાં છે.

એક કટોકટીની પળ છે–સામાજિક પ્રસંગોએ સામે ધરવામાં આવતી સિગારેટ. પણ એ ધાર્યા જેટલું કઠિન નથી. જયારે સિગારેટ પીવાની ઇચ્છા ન થાય ત્યારે જેમ ના પાડી શકતા તેમ હવે પણ ના પાડી દો. સામાજીક પ્રસંગોએ સિગારેટ ધરવાની એક રૂઢી જ થઇ ગઈ છે. તમારો નકાર કોઈના ધ્યાન પર પણ નહિં ચડે!

જુની આદતવાળાઓને સિગારેટ ન પીવાથી ગળામાં એક પ્રકારનો ઉસ્કેરાટ થાય છે અને મોઢું બેસ્વાદ થઈ જાય છે. મેન્થોલની લોઝેન્જીસ, જે બજારમાં ડબ્બીઓમાં અને છુટી મળે છે, તે આવે વખતે ઉપયોગી થઇ પડે છે.

મિત્રોના આગ્રહને વશ ન થતા, સિગારેટ પીતા તે વખતની તમારી સ્થિતિ યાદ કરજો. ફરી એ ચાલુ કરવા પ્રત્યે તમને ઘૃણા ઉત્પન્ન થશે. છોડયા બાદ સિગારેટનો ધુમાડો તમને લલચાવશે નહિ–પણ એનાથી દુર ખેંચી જશે.

રેડિયોની જાહેરાતો ભલે બુલંદ અવાજે સલાહ આપ્યા કરે અને છાપાંની જાહેરાતો ભલે પોતાની જાહેરાતો કર્યા કરે. એ તરફ ધ્યાન ન આપશો.

વિચાર કરો: સિગારેટ વિના કોઇનું મૃત્યુ નથી થયું. કે કોઈનું મગજ ચસકી ગયું નથી. તો કાગળમાં વીંટેલો તમાકુનો એ જથ્થો શા માટે તમારા મનોબળ પર કાબુ મેળવે, અને તમારા જીવનમાંથી થોડાં વર્ષો ઓછાં કરે?

'રીડર્સ ડાઇજેસ્ટ'

નારીકેલ લવણ

લેખક
રા. વૈદ્ય નવનીતલાલ બ. પંડ્યા

નારિયળથી કોઈ અજાણ્યું નથી. સમુદ્ર કિનારે તેની ઉત્પત્તિ છે. નાળીયેરના ફળ શ્રીફળને આપણે પવિત્ર માનીએ છીએ. ખારૂં પાણી પીને મીઠું પાણી સંઘરી રાખનાર આ પરોપકારી ઝાડને વંદના કર્યા વિના રહેવાતું નથી. "तस्मै वदान्यगुरवे तरवे नमोस्तु"

નારીકેલ લવણ બનાવવાની રીત:— પાણીવાળું નાળીયેર લેવું, તેને ઉપરથી છોલી નાંખી એની ત્રણ આંખ પૈકી એક આંખમાં કાણું પાડવું. નાળીયેરમાંથી પાણી કાઢી નાંખવું નહિં. આ કાણા વાટે તેમાં જેટલો ભરી શકાય તેટલો સિંધવ ભરવો. પછી તે કાણું બંધ કરી ઉપરથી કપડ–માટીનો લેપ કરવો. સુકાયા પછી ૧૫ થી ૨૦ છાણાની ભઠ્ઠી આપવી. વધારે અગ્નિ ન આપવો. નાળીયેરની ઉપરનો માટીવાળો ભાગ લાલ થાય એટલે કાઢી લઇ સ્વાંગ શીત થયે ઉપરથી મટોડુ દૂર કરીને બાકીનો બધોજ ભાગ ખરલમાં નાંખી ઘુંટવો. દરદીની ઉમરના પ્રમાણમાં પીપર સાથે આપવાથી પરિણામ શૂળ મટે છે.

(ભાવપ્રકાશ)

ગુણ:— મૂત્રલ, વાતાનુલોમક, સહજ રેચક, આક્ષેપ નાશક અને કોષ્ટ શોધક છે. આના સેવનથી વાયુ અને આમદ્વારા ઉત્પન્ન થયેલું શુળ, વાતનિરોધ, આધ્માન અને મલ બદ્ધતા નષ્ટ થાય છે.

આ બનાવટની મૂળ વિધિ ભાવપ્રકાશમાં વર્ણવેલી છે. ત્યાર પછીના ગ્રંથકારોએ તેમાં થીજ ઉતારો કર્યો છે. ભૈષજ્ય રત્નાવલી, રસ તરંગીણી, રસ તંત્રસાર વગેરે ગ્રંથોમાં તેનો ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે.

મૂળ ગ્રંથકારે તેને પરિણામ શુળમાંજ વાપરવાનું કહ્યું છે, પણ પાછળના લેખકોએ તેને બધાંજ શુળમાં વાપરવું એમ કહ્યું છે. हन्ति शूलम् अशेषजम्। બધાંજ પ્રકારનાં શુળને તે મટાડે છે.

આ નારીકેલ લવણ શુળમાં તેમજ બીજાં રોગોમાં કેવી રીતે કામ કરે છે તેનો જરાક વિચાર કરીશું.

શ્રીફળના ગુણ માટે શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે નાળીયેર બૃંહણ, સ્નીગ્ધ, શીત, બલ્ય અને મધુર છે એમ ચરક કહે છે.

જ્યારે સુશ્રુતે અને ભાવપ્રકાશે તેને ઉપરના ગુણો ઉપરાંત બસ્તિ શોધક માન્યું છે.

આજથી પાંચ વર્ષ પહેલાં સુરતમાં મારા નીકટમાં રહેતાં એક સજ્જનની પુત્રીને પેટમાં અચાનક દુઃખાવો થઈ આવતો હતો. સાથે સામાન્ય તાવ પણ તાઢ વાઇને આવતો હતો. શરૂઆતમાં ડોકટરોની ટ્રીટમેંટ ચાલુ હતી. મેલેરીયાની, ટાઇફોડની અને બીજી એન્ટી-બાઇયોટીક બધીજ દવાનો ઉપયોગ થઈ ચુકયો હતો કોઈક વાર તાવ ઉતરી જાય પણ પેટનો દુખાવો ચાલુજ રહેતો. એક દિવસ અચાનક મારે તેને ઘેર જવાનું થયું. દર્દીને તપાસતાં તાવ ૯૯ હતો. પેટનો દુખાવો તે વખતે ન હતો પણ સવાર ને સાંજે વિશેષ થઇ આવતો. પેટનો દુખાવો થતો તે વખતે માથું પણ સખત દુખતું તેમજ મોઢાનો રંગ ઘડીકમાં કાળો તેમજ ગુલાબી બની જતો. પેટમાં સામાન્ય ગેસ ભરાયેલો પણ જણાતો હતો.

મને આ રોગ માટે વાતિક–ગુલ્મની આશંકા થઇ. વાતિક ગુલ્મમાં श्यावारुणत्वं शिशिरज्वरं च हृतकुक्षीपार्श्व च शिरोरुजम् च। આ તમામ લક્ષણો આ દરદીમાં જોવામાં આવ્યાં.

શરૂઆતમાં ગુલ્મની સામાન્ય ચિકિત્સા પ્રમાણે *Carminative* મીક્ષ્ચર અને ચૂર્ણ વગેરે આપ્યું પણ તેની કંઇ ધારી અસર ન

થઇ છેવટે નારીકેળ લવણ ગ્રેન-૧૦ પીપરનું ચૂર્ણ ગ્રેન ૧૦ સાથે મેળવી, મધ સાથે આપવા કહ્યું. દરદીના શરીરમાં બે જ પડીકાં ગયાં અને દરદ એકદમ શાંત થઈ ગયું. તાવ આવતો બંધ થઇ ગયો. મોઢું રાતું કાળું થતું હતું તે બંધ થઈ ગયું, અને દુખાવો પણ ઓછો થયો. હવે દુખાવો દિવસમાં એક વાર થવા લાગ્યો.

તેજ દવાનાં પડીકાં ૧૦ દિવસ સુધી ચાલુ રાખ્યાં છેવટે સંપુર્ણ આરામ થઇ ગયો.

બીજો આવો જ એક કેસ માસ પુર્વે અત્રેના વિલેપાર્લાના રહીશ એક સદ્‌ગૃહસ્થનાં પત્નીને પેટમાં અચાનક દુખાવો શરૂ થયો. તાવ ન હતો, દુખાવા સિવાય બીજું શારીરિક લક્ષણ ખાસ જોવામાં આવતું ન હતું, તેમને ત્યાં આવતાં ડોકટર સજ્જને *Diel, Penicillin, Streptomysin* ઇત્યાદિ દવાઓ તથા વેદનાશામક દવાઓનો ઉપયોગ કરી જોયો. પણ તે બધાનું પરિણામ ફક્ત ક્ષણિક જ જણાયું.

એક દિવસ મારે તેમને ઘેર જવાનું થયું. દરદીને તપાસતાં મને પણ કંઈક વિષમ લક્ષણો જણાયાં. મ્હેં પણ વેદનાશામક ઔષધોનો ઉપચાર કરી જોયો. પણ પરિણામ કંઈ ન આવ્યું. વેદનાનું સ્થળ પેટમાં *Epigastric Region* હતું અને દુખાવો શરૂ થઈ પાછળ ખભા સુધી જતો હતો. મારી દષ્ટિએ આ શુળનો પ્રકાર પૈત્તિક *Biliary colic* લાગ્યો. અને નારીકેલ લવણનો પ્રયોગ કરવા વિચાર કર્યો. નારીકેલ લવણ ગ્રેન-૫, પીપર-ગ્રેન-૧૦ નાં પડીકાં દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે લેવાનાં અને મોસંબીનો રસ લેવાનું પણ સૂચવ્યું. અને તે મુજબ દરદીએ ઉપચાર શરૂ કીધો. બે પડીકાં શરીરમાં જતાં જ રાહત અનુભવાઇ. પછી તો તે ઉપચાર બીજા પંદર દિવસ સુધી ચાલુ રહ્યો અને દુખાવો તદ્દન શાંત થઇ ગયો.

ઉપસંહાર :- નારીકેલ લવણની બાબતમાં તે શુળમાં વપરાય છે એમ શાસ્ત્રકારો કહે છે. પણ વાત્તિક ગુલ્મમાં પણ વપરાય તે અનુભવે જાણી શકાયું છે. છતાં રોગના નિદાનમાં નીચેની શંકાઓ રહે છે:-

૧. વાત્તિક ગુલ્મવાળા દરદીને **श्यावारुणत्वम्** શરીરમાં શુળના હુમલા વખતે લાલ કે કાળું થઇ જાય એનું કારણ શું? શરીર ક્રિયામાં કઇ જાતનો ફેરફાર થતો હશે?

૨. પિત્તશુળવાળા દરદીને આયુર્વેદિક નિદાન મુજબ ચિકિત્સા બરોબર હતી, પણ જો તે દરદીનું પાશ્ચાત્ય મત મુજબ *Biliary colic* એમ નિદાન કરવામાં આવે તો *Biliary colic* નાં બધાં જ લક્ષણો એમાં જોવામાં નથી આવતાં તેનું કારણ શું?

વિદ્વાન વૈદ્યો આ સમજાવશે?

બાકી શુળનાં દરદમાં, પરિણામ શુળમ બીજાં બધાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરતા પહેલા આ નિર્દોષ અને સહજ સાધ્ય ઔષધનો ઉપયોગ કરી અનુભવ લેવા મારી સૌ કોઇ વૈદ્ય બંધુઓને વિનંતી છે. (આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

સુધારો

"આરોગ્યસિન્ધુ"ના ડિસેંબરના અંકમાં અનુભૂત ચિકિત્સાના હેડકીના લેખમાં લેખક તરીકે શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યનું નામ ભૂલથી છપાયું છે તે સુધારી વૈદ્યરાજ જાદવજી ન. પાટડીવાળાનું નામ લેખક તરીકે વાંચવું.

-તંત્રી.

આરોગ્ય, વૈદક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી: સ્વ. વૈદ્ય ગોપાળજી કુંવરજી ઠક્કર

તંત્રી: ચન્દ્રશેખર ગોપાળજી ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ | પોષ ૨૦૧૨
અંક ૨ | ફેબ્રુઆરી ૧૯૫૬

— મિશ્ર સ્નાતક —

મિશ્ર સ્નાતકોનો દરજ્જો એ ધારી તલવાર વચ્ચેનો છે. વૈદ્યોની શુદ્ધ ગેઠી એમની પ્રત્યે વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાથી જોતી નથી. ઘણીવારે થતા મંડળ, સભા, અને કમિટિના ભાષણોમાં એમના પર ટીકા કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદીય વર્તુલોમા એમને ઉતરતી દૃષ્ટિએ જોવામા આવે છે જ્યારે અર્વાચીન વર્તમાન ચિકિત્સા પદ્ધતિના પદવીધરોના વર્તુલોમા ભલે આ મિશ્ર સ્નાતકોનું બહુમાન ન થતું હોય પણ સહાનુભૂતિની માનભરી લાગણી તો ખચિત દાખવાય છે જ. આથી સ્વાભાવિક છે કે મિશ્ર સ્નાતકોનું વલણ એ વર્તુલ તરફ વધુ ઢળે. એ માટે દોષ વૈદ્યોનો જ છે.

ખરા અર્થમાં પૂછો તો મિશ્ર શબ્દજ યોગ્ય નથી. બને પદ્ધતિઓનું શિક્ષણ પૃથક્ પૃથક્ અપાય છે. મિશ્ર શિક્ષણ તો આપણે હવે પછી આવનાર ગુજરાત યુનિવર્સીટીના આયુર્વેદિક કોર્સ—કે જેમા એકજ શિક્ષક બને વિષય સાથે શીખવશે, પ્રશ્નપત્ર, પરીક્ષક, અને ઉત્તરપત્ર, એકજ હશે—આમાં મિશ્રનું સ્વરૂપ આવશે. આને આપણે મિશ્રણ કહી શકીશું.

મિશ્ર સ્નાતકોના દવાખાના દાક્તરી છે, કેટલીક વાર સંપૂર્ણ દાક્તરી ઢબના છે એમ ટીકા કરવામાં આવે છે પરંતુ આજના રજીસ્ટર્ડ આયુર્વેદિક ચિકિત્સકો—જેમાંના ઘણાખરા પ્રેકટીશનર ઇન આયુર્વેદ, ભિષક્ કે વિશારદ હોય છે તેમાનાં ઘણાખરાના દવાખાના એલોપથિક હોય છે એ ચોકકસપણે જોવા મળ્યુ છે તો શું એ શુદ્ધતા છે?

અરે એમાના કેટલાક તો ગોદંતીને નામે એસ્પિરિન, સલ્ફા આપતા જોયા છે. અને એવા લોકો બચાવ માટે ચરકનું પેલું વચન "તદેવ યુકતં ભૈષજ્યં યદારોગ્યાય કલ્પતે" આપે છે છતા અંચળો તો શુદ્ધતાનો દાંભિક પણે ઓઢે છે. એના જેવુ સબળ પાપ કયું હશે ભલા?

શુદ્ધ આયુર્વેદ એમ લખતી વેળાએ—અશુદ્ધ આયુર્વેદ—ની કલ્પના કેવી હશે એના વિધાયકોની, એ તો ખબર નથી. પણ મિશ્ર સ્નાતકોથી જુદું એ અર્થ નકકી તારવવામા આવે છે. આવા લોકોને પ્રત્યુત્તર એકજ આપવાનો કે જરૂર છે માત્ર આયુર્વેદિક દૃષ્ટિની. દેખાવે દેશી ઢબના પણ વિલાયતી ઢબના ઔષધો આપનારા મગજવાળા વૈદ્યો જ જો શુદ્ધ ગણાતા હોય તો મિશ્ર સ્નાતકોને વધુ શુદ્ધ ગણવા જ પડશે.

શુદ્ધાશુદ્ધનો ઝઘડો કયાં અટકશે? વાડાબંધીઓની આ ફરી શરૂઆત છે કે શુ? કોને ખબર કે આ મંથનમા અમૃત નીપજશે કે નહિ? પરંતુ તે પુર્વનું જે વિષ હશે તે પીને પચાવનાર નિલકંઠ તો મિશ્ર સ્નાતક જ હશે એની મને ખાત્રી છે.

—એક મિશ્ર સ્નાતકના પત્રમાથી +

+ આનો ઉત્તર કોઈ મોકલશે તો જરૂર પ્રગટ કરવામા આવશે—તંત્રી.

: ત્રિફળા :

લેખક : **અમૃતલાલ ડી. ગણાત્રા** એલ. એ. એમ. એસ.

ત્રિફળા, એ આપણા જીવનમાં, સુપ્રસિદ્ધ ગૃહોપયોગી વસ્તુ તરીકે, વાયુવૃદ્ધિ, કબજીઆત કે આંખના દુખાવા જેવા અનેક પ્રકારના રોગોમાં કશા પણ રોકટોક વિના કામ લાગે છે. ત્રિફલા માત્ર દસ્ત સાફ લાવે છે, એટલું જ નથી પણ બીજા ઘણાં દરદોમાં પણ માફક આવે છે.

ત્રિફલા, એ કઈ વસ્તુ છે, એ વિષે સુશ્રુત સૂ. ૩૮ મા કહે છે, કે :–

હરીત્યામલક બિભીતકાનિ ત્રિફલા :, હરડે, બહેડાં ને આંબળાં : આ ત્રણેય ફળો એટલે ત્રિફલા. હરડે રસાયન તરીકેનું નામ સાર્થક કરે છે, બહેડાં કર્ષફલ તરીકે ઓળખાય છે : જેનાં ફળનું વજન કર્ષ બે તોલા છે અને આંબળાં એ તિષ્યફલા–પોષ માસમાં પાકે છે.

રાજનિઘંટુમાં મધુર ત્રિફલા અને સુગંધી ત્રિફલાનો ઉલ્લેખ છે :

દ્રાક્ષાકાશ્મર્ય ખર્જુરી ફલાનિ મિલિતાનિ તુ
મધુર ત્રિફલા જ્ઞેયા મધુરાદિ ફલ ત્રયમ્.
૨ જાતીફલં પુગફલં લવંગકલિકાફલમ્
સુગંધી ત્રિફલા પ્રોક્તા સુરભિ ત્રિફલાચ.

પણ, આ બન્નેનો પ્રચાર નથી. ત્રિફલા કહેતાં, હરડે, બહેડાં ને આંબળાંનો જ પ્રથમ ખ્યાલ આવે તે બરાબર છે. જ્યાં કોઈ પણ પ્રકારની સ્પષ્ટતા ન હોય ત્યાં ત્રિફલાનાં પાણી–કવાથ તૈયાર કરવામાં, હરડે, બહેડાં ને આંબળાં સમાન ભાગે સમજીને બે તોલાના પ્રમાણમાં લેવાં. શાર્ઙ્ગધર ત્રિફલાચૂર્ણ વિશે લખે છે, કે :

એકા હરીતકી યોજ્યા દ્વૌચ યૌજ્યૌ બિભીતકૌ
ચત્વાર્યામલકાન્યેવ ત્રિફલૈષા પ્રકીર્તિતા ॥

એક હરડે, બે બહેડાં, અને ચાર આંબળાં, એ રીતેના ત્રણે ઔષધોનાં ચૂર્ણનું નામ ત્રિફલા કહેવાય છે. પ્રશ્ન એ થાય છે કે, હરડે એક સરખા કદનાં મળતાં નથી : નાનાં મોટાં મળે છે. એનું શું ? બહેડાનું વજન બે તોલા કહ્યું છે. હરડે સંબંધી, ભાવ પ્રકાશમાં આ રીતે નિર્દેશ કરે છે, કે નવીન, સ્નિગ્ધ, ઘન, વૃત્ત, ગુરૂ અને પાણીમાં નાખતાં ડુબી જાય એવાં હરડે સારાં ગણાય. આવા ગુણ ધરાવતા હરડે–બે કર્ષ એટલે ચાર તોલાના હોય તો ઉત્તમ અને આંબળાં પણ અર્ધકર્ષ–એક તોલાના વજનમાં હોવા જોઈએ :

હરડે નંગ ૧ × તોલા ૪ = ૪
બહેડાં „ ૨ × „ ૨ = ૪
આંબળાં „ ૪ × „ ૧ = ૪

પરંતુ, આજે આટલા વજન અને કદનાં હરડાં, બહેડાં મળતાં નથી. આથી એમ લાગે છે કે આ પ્રમાણ કદાચ કાચા ત્રિફલા અનુલક્ષી કહેવાયું હોય. એમ માની લઈએ તો, કેમકે, આજે સુકા ફળ જ વપરાય છે. "દ્રાક્ષા બિલ્વ શિવાદીનાં ફલં શુષ્કં ગુણધિકમ" એટલે પ્રમાણ–કદ અલ્પ લાગવા છતાં, ત્રિફલા સમાન વજનથી લેવાય :

પથ્યા બિભીતક ધાત્રીનાં ફલૈઃ સ્યાત
ત્રિફલા સમૈઃ ભાવ પ્રકાશ.

અને ત્રિફલાના ગુણ વિષે, સુ. સુ. ૩૮ માં લખે છે કે :

ત્રિફલા તુ કફ પિત્તઘ્ની, મેહકુષ્ઠ વિનાશિની
ચક્ષુષ્યા દીપની ચૈવ વિષમજ્વર નાશિની

વાગ્ભટ, શાર્ઙ્ગધર, અને ભાવપ્રકાશ વગેરે ગ્રંથોમાં ત્રિફલાને કફપિત્તનાશક કહ્યાં છે. જ્યારે, સુશ્રુતના કોઈ પાઠમાં 'ત્રિદોષઘ્ની' માને છે, એ ગમે તેમ હો, કોઈને ત્રિફલાના સેવનથી ઠંડી લાગીને શરદી કરે છે. યુક્તિ યુક્ત વસ્તુ ન હોવા છતાં, કદાચ પ્રકૃતિના કારણે એવું જેને થતું હોય તેના માટે ત્રિફ-

લાના પાણીને બદલે ચૂર્ણ–ક્વાથ લેવામાં હરકત નથી. ત્રિફલા આંખના રોગમાં હિતકારી છે. ઘી અને મધ સાથે ત્રિફલાનું સેવન નેત્રરોગ હણે છે, એમ શાર્ઙ્ગધરનું સૂચન છે. અને, ચરક તેમજ વાગ્ભટ વગેરે ત્રિફલાને પરમ રસાયન ગણે છે.

ત્રિફલાના પ્રયોગમાં નીચે જણાવ્યા મુજબ પ્રમાણ હોવું જોઈએ:

અ ત્રિફલાના પાણી–ક્વાથ–તોલા અઢીથી પાંચ
બ. ,, ચૂર્ણ બે – આનીથી પાવલીભાર
ક. ,, તાજો રસ – તોલા બે
ડ. ,, કલ્ક – તોલા એક થી બે

ત્રિફલાના ઘણાં ઔષધ પ્રયોગો છે. એમાંથી, થોડાક જ, ગુણાવલીની દૃષ્ટિએ અહીં સંગ્રહ કરી રજુ કર્યા છે. આપણી ભૂમિમાં અનેક વનસ્પતિઓ ઊગી છે. પરંતુ, તે વિશે જોઈએ તેવો આદર રહ્યું કેળવાયો નથી. સુલભ હોવા છતાં ઉપયોગમાં આવ્યા વિનાની ખરી પડે છે. આપણી સરકાર આ દિશામાં પ્રગતિશીલ હોવાનું કહેવાય છે પરંતુ તેની દૃષ્ટિ પાશ્ચાત્ય ભણી છે એટલે, મેલેરીયા વગેરે તાવો અને બીજા રોગોથી આપણો દેશ અને તેનું માનવધન ત્રાસી ઉઠયું છે. વૃદ્ધાવસ્થા અકાલ આવી પડે છે. બહારની ઝાકઝમાળથી અંજાઈને, આપણે ગતિમાં ધકેલાઈ રહ્યા છીએ. મોહના દરિયામાં પડયા છીએ, લોભની નૌકા લઈને જીવનસાગર પાર કરવા ઈચ્છીએ છીએ: આ દૃષ્ટિ જ ખોટી છે. જીવનસાગરની મોજ, સુસ્વસ્થ સુંદર શારીરિક આરોગ્ય પર અવલંબે છે અને તે અસલી વસ્તુ વિના શક્ય નથી. અસ્તુ, કેટલાક પ્રયોગો જોઈએ.

ત્રિફલાનું પાણી: હરડે, બહેડાં ને આંમળાં મીંજ વિનાના, દરેક સમાન ભાગે લઈને જરા અધકચરાં કરી લેવાં, પાંચ તોલા ગરમ અથવા ઠંડા પાણીમાં પલાળી મૂકવાં અને બીજે દિવસે સવારે, ખૂબ મસળીને ગાળેલું પાણી પીવું.

ત્રિફલાનો ક્વાથ: ઉપરોક્ત પ્રમાણથી ૪૦ તોલા પાણીમાં, માટીની હાંડલીમાં ભીંજવી મૂકવાં. બીજે દિવસે સવારે, આ પાણી ધીમી આંચે પકવીને દશ તોલા બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડુ થયે પાન કરવું.

આ ઉપરાંત, ત્રિફલાનો સ્વરસ અને કલ્ક તેમજ ભસ્મ અને અને ત્રિફલાઘૃત પણ ઔષધિ તરીકે વપરાય છે.

જીર્ણજ્વરમાં, સમાન ભાગે ત્રિફળા જુના ગોળ સાથે ખાવાથી વિષમજ્વર જાય છે. ત્રિફલા ક્વાથ અને કલ્કથી પકાવેલું ઘી જીર્ણજ્વર મટાડે છે. ત્રિફલાક્વાથનો સેવન કરવાનું ચરકે કહ્યું છે.

વિરેચનમાં, ત્રિફલાનો ક્વાથ ઘી સાથે મેળવીને, મધનો પ્રક્ષેપ કરીને પીવરાવવો.

પાંડુ અને કમળામાં, ત્રિફલાનો સ્વરસ મધ સાથે સવારસાંજ નિયમિત લેવાથી શમે છે. ત્રિફલાચૂર્ણથી કમળો અને ઉધરસ મટે છે.

રક્તપિત્તમાં, ત્રિફલા અને ગરમાળાનો કાઢો સાકર અને મધ સાથે સેવરાવવો.

અમ્લપિત અને શૂળમાં, ત્રિફલા એક ભાગ અને શોધેલ મંડુર એક ભાગ, બન્ને મળીને ઘી મધ સાથે ચાટવાથી શૂળ શમે છે.

કાંતલોહવાળા વાસણમાં, વાટેલા ત્રિફળા એક રાત સુધી ચોપડી રહેવા દેવાં બીજે દિવસે સવારે ચાની નાની ચમચી જેટલો આ કલ્ક ખાંડ અને મધ સાથે જમવાથી અમ્લપિત્તમાં ગુણકારી છે

લોહ અને મંડુર, એકેક આનીભાર ઘી અને મધ સાથે સેવન કરવાથી આહાર પછી થતું, અન્નદ્રવાખ્ય શળ મટાડે છે.

લોહભસ્મ અને ત્રિફળા ચૂર્ણ, સમાન ભાગે દૂધ સાથે પાન કરવાથી સદ્ય શુળ મટે છે.

ત્રિફલાના ક્વાથમાં નસોતરનું ચૂર્ણ સેવન કરવાથી પિત્તગુલ્મ મટે છે.

ત્રિફલાનો રસ ગોમુત્ર સાથે લેવાથી સાન્નિપાતિક શુળ હટે છે.

ત્રિફલાનો કલ્ક અને સિંધાલુણ પ્રત્યેક અરધો તોલો ઠંડા પાણીથી મુત્રાઘાતમાં લેવાય છે.

ત્રિફલા, રાજગરા કોઠીબાનાં બી અને સીંધાલુણ સમભાગે જવના પાણીમાં લેવાથી મુત્રરોધ મટાડે છે.

ત્રિફલા અને ગરમાળાનો ક્વાથ વારંવાર પેશાબ-મેહમાં સેવન કરવા યોગ્ય છે.

ત્રિફલાના ક્વાથમાં ભીંજાવેલ જવનો વળતે દિવસે સવારે મધ સાથે લેવાથી હ શમે છે એમ ચરકનું કથન છે.

ત્રિફલાનું ચૂર્ણ કે ક્વાથ, અતિસ્થુળતા મેદોવૃદ્ધિમાં, મધ સાથે લેવાથી સારૂં કામ દે છે.

ત્રિફલાનો રસ ગોમૂત્રમાં પીવાથી વાતોદર શોથમાં લાભકારી છે.

ત્રિફલાનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં લેવાથી પિત્તજનિત શોથ જાય છે.

ત્રિફલા તોલા બે અને ગોમૂત્ર તોલા વીસના ક્વાથનું સેવન કરવાથી વૃષણ-અંડકોષનો સોજો મટાડે છે.

ચક્રદત્ત લખે છે કે, ગોમૂત્ર સાથે ત્રિફલાનોક્વાથ તૈયાર કરવા કરતાં, ત્રિફલાના ક્વાથમાં ગોમૂત્ર મેળવીને દરરોજ સવારે પીઓ.

ચરકના મત પ્રમાણે, ત્રિફલા કુષ્ઠઘ્ન છે. કુષ્ઠના રોગીએ ત્રિફળાના ક્વાથ પાણીથી દરરોજ સ્નાન, ત્રિફલાચૂર્ણ શરીરે ઘર્ષણ, તેના લેપ, ઘી અને તેલનું સેવન કરવું.

શીતપિત્તમાં ત્રિફળાના ક્વાથમાં મધ નાખી પી જવું.

ભગંદરમાં, કઠુ સાથે ત્રિફળાનો ક્વાથ લેવો.

વ્રણમાં ત્રિફલાનો ક્વાથ તોલા દશ, ઘૃત પક્વ ગુગળ તોલો અરધો બંને સાથે મેળવી વયપ્રકૃતિ અનુકાર લેવાથી ક્લેદ, પાક, સ્રાવ, દુર્ગંધ, વેદના અને શોથયુક્ત ભયંકર વ્રણ શમે છે.

નેત્ર રોગમાં, હરડે ત્રણ, બહેડાં છ અને આંબળાં બાર પાણી બશેર બાકી પાસેર ઉપરોકત ક્વાથ સાંજરે લેવાથી આંખ ઉડતી નથી, પાણી ગળતું નથી, લાલાશ, તિમિર, મોતીયા વગેરે મટીને દૃષ્ટિ સુધરે છે.

પૈતિક અને રકતતિમિરમાં વિશેષ પ્રમાણમાં			ઘી સાથે
વાતજ	,,	,,	તેલ સાથે.
કફજ	,,	,,	મધ સાથે.

ત્રિફળા ચુર્ણનું સેવન કરવું.

ત્રિફલાક્વાથ, કલ્ક અથવા ચુર્ણ મધ અને ઘી સાથે લેવાથી ગર્થ પ્રકારના તિમિર મટાડે છે. કુપથ્ય છોડીને. જે રોગી સવાર સાંજ ઘી અને મધ સાથે ત્રિફલા ચુર્ણ લે તેના આંખના રોગ મટે છે. આવા રોગવાળાએ ત્રિફલાના ક્વાથ ઘી સાથે લેવાની આદત પાડવી.

ત્રિફલાક્વાથ, કલ્ક તેમજ ગાયના ઘીમાં પકાવીને તૈયાર કરેલું ઘી દરરોજ યોગ્ય માત્રામાં લેવાથી તિમિર મટે છે.

ત્રિફલા ઉમદા રસાયન છે. ચરકમાં ત્રિફલા રસાયનનું સુંદર વિવરણ છે.

(અનુસંધાન માટે જુઓ પાન ૬૦)

ભોયરીંગણી

લેખક :
શ્રી જટુભાઇ વૈદ્ય (બોટાદ)

ભોંયરીંગણી

આ વગડામાં ઉગતો કાંટાવાળો છોડ છે. એની બે જાત છે. એક બેઠી ભોરંગડી અને બીજી ઉભી. ભોરંગડી બેઠી ભોરંગડીના છોડવા જમીનથી બહુ ઉંચા થતા નથી. લગભગ જમીનને અડીને-પથરાઈને વેલાની પેઠે-ફેલાઈને વધે છે.

ઉભી ભોરંગડીનો છોડ જમીનથી ઉંચે નાના ઝાડ પેઠે વધે છે. એના પાનને પણ કાંટા હોય છે.

એને આછાં જાંબલી-લવંડર-રંગનાં ફુલો આવે છે-અને ગોળ ફળો થાય છે. પ્રથમ એ ફળો જ્યારે કાચાં હોય છે ત્યારે શ્વેતરેખાંકિત લીલા રંગનાં હોય છે અને પાકે છે ત્યારે પીળાં રંગના થાય છે. એમાં પણ ઝીણાં બીયાં ઘણા થાય છે.

આ છોડનાં પાન કાંટાવાળા હોવાથી એના નામો આયુર્વેદના નિઘંટુકારોએ દુઃસ્પર્શા-કંટકારી અથવા વ્યાઘી એવા પાડેલાં છે.

ભાવપ્રકાશે તો ભોરંગડીનાં ફળોને શાક વર્ગમાં ગણેલાં છે. પુર્વે-પ્રાચીનકાળમાં એનું શાક પ્રચલિત હશે. એવી ઘણી વનસ્પતિઓ છે, કે જેનો જુના કાળમાં શાક તરીકે ઉપયોગ થતો અને હવે થતો નથી.

આ બેઠી ભોંયરીંગણીના છોડનું રીંગણી કે જેનાં ફળોનું અત્યારે શાક કરવામાં આવે છે એની સાથે મળતાપણું છે. એનાં પાન નાનાં હોય છે અને કાંટાળાં હોય છે ત્યારે રીંગણાંના ફળની રીંગણીનાં પાન મોટાં અને કાંટા વગરનાં હોય છે. જો કે રીંગણાની ટોપી અને ડીટીયાંને તો થોડા કાંટા પણ ઊગે છે.

ભોરંગડી ધોળાં ફુલની પણ થાય છે, પરંતુ એ ક્વચિત જ-ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. કોઇ કોઇ ધોળાં ફુલની ભોરંગડીને લક્ષ્મણા-એક પુત્રદાના વનસ્પતિ માને છે. પણ ખરી રીતે એમ નથી. લક્ષ્મણા કે ધોળા ફુલની ભોરંગડી નહી પણ હનુમાનવેલાને નામે ઓળખાતી બીજી વનસ્પતિ છે એમ આધુનિક વનસ્પતિશાસ્ત્રીઓએ નક્કી કર્યું છે

ભોરંગડી રસમાં તિક્ત-કડવી-કટુ-તીખા છે અને ગુણમાં લઘુ, રૂક્ષ, ઉષ્ણવીર્ય, મારઝાડો લાવનાર, દીપન, પાચન, કફઘ્ન, હિક્કાનિગ્રહણ-હેડકી બંધ કરનાર, કાસ-ખાંસીને હણનાર, શ્વાસ-દમ, તાવ, કફ, વાયુ, સળેખમ, પાર્શ્વશુલ-પડખાંની વેદના, કૃમિ-અને હૃદયરોગનો નાશ કરે છે.

એના ફળો સ્વાદે તિક્ત અને કટુ છે-વિપાકમાં પણ તીખાં છે. શુક્ર-વીર્ય વિરેચક છે. ભેદન કરીને દોષોને ઉખેડીને બહાર કાઢનાર છે. પિત્ત કરનાર છે. અગ્નિદીપક છે. લઘુ છે તથા કફ, વાયુ, કંડુ-ખુજલી, ચળ, ખાંસી, મેદવૃદ્ધિ, કૃમિ ને તાવને દૂર કરે છે વળી વેદનાસ્થાપન-પીડાશામક પણ છે.

વળી ભોરગડી પરસેવો લાવનાર છે. મુત્રજનન ગુણ ધરાવે છે, એથી પેશાબ વધારે થાય છે. એનાથી કફના રોગો મટે છે. મોઢું ગળું અને શ્વાસનળીનું સુકાપણું ઓછું થઈ કફ પાતળો પડી છુટવા લાગે છે, એથી ગળું, શ્વાસનળી અને ફેફસાના સોજાની પ્રથમાવસ્થામાં એ વપરાય છે. વળી એનાથી તાવનું જોર નરમ પડી જાય છે. શરદી તથા સળેખમમાં પણ ફાયદો કરે છે

હરસ કે જેમા ખૂ ફુલી ... અથવા દાંતમાં શુળ-સણકા આવતા હોય ત્યારે ...ના ફળો કે બીજની ધુમાડી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

બેઠી અને ઉભી બંને ભોરંગડીના ગુણો લગભગ સરખા જ છે જ્યાં બને ન મળે ત્યાં એકપી-એક બીજાના પ્રતિનિધિ તરીકે બમણા પ્રમાણથી લઇને ચલાવી શકાય છે.

છતાં મોટી–ઉભી ભોરંગડીનાં ગુણ નીચે પ્રમાણે છે. ઉભી ભોરંગડી કટુ-તિક્ત રસવાળી છે. ઉષ્ણવીર્ય છે. દીપન, પાચન છે. હૃદ્ય–હૃદયને બળ આપનારી છે. ગ્રાહી–ઝાડાને રોકનાર છે. વળી વાત, કફ, જ્વર, કુષ્ટ–ચામડીના રોગો, શ્વાસ, મોઢાનો બે સ્વાદ, અરૂચિ અને શુલનો નાશ કરનાર છે.

આ બન્ને ભોરંગડીઓનો–ચરક સુશ્રુત સંહિતાઓમાં કંઠના–ગળાના રોગોમાં, હેડકી બંધ કરવામાં, શોથ–સોજામાં કાસ–ખાંસી–શ્વાસ–દમ, શીતપ્રશમન–શરદી મટાડવામાં–શીતાંગ હરવામાં અને અંગ મર્દ પ્રશમન–શરીરનાં અંગોની વેદના મટાડવામાં–એમ સઘળા રોગોમાં ઉપયોગ કરેલો છે.

ભોરંગડીનું પંચાંગ, એના પાનનો રસ, એનાં મુળીયાં, અને ફળો–બીજસહિત–એ સઘળા અંગોનો ઉપયોગ થાય છે. ઉકાળાઓમાં ખાસ કરીને એનાં મુળીયાં વપરાય છે.

ભોરંગડીના વૈદ્યકીય ઉપયોગ

ભોરંગડીના પંચાંગ–મુળ સહિત આખો છોડવો એનો યથાવિધિ ક્વાથ–ઉકાળો પીવાથી વાયુથી થયેલા હરસ મટશે અને વાતાનુલોમન –વાયુની ગતિ નીચે થઈ વાછુટ થશે તેમજ ઝાડો પણ સાફ આવશે.

બહુ તરસ લાગતી હોય તો ભોરંગડીનાં મુળનો ઉકાળો પીવાથી રાહત થશે–તૃષા છીપશે.

ભોરંગડીના પંચાંગનો ઉકાળો કરી એમાં (પાણીને બદલે) મગ રાંધીને ખટાશ માટે આંબળાં નાખી જરૂરપુરતું સિંધાલુણ મેળવી એ ખાવાથી સઘળી જાતની ખાંસી મટે છે.

બંને જાતની ભોરંગડીનાં મુળનું ચૂર્ણ, દુધમાં વાટી, મીઠામોળા દહીંમાં મેળવી પીવાથી સાત દિવસમાં પથરીના ચુરેચુરા થઈને નીકળી જાય છે. આ પ્રયોગ જો મોટી પથરી હોય તો વધારે વખત કરવો પડે એ સ્વાભાવિક છે. જુના દર્દમાં પણ લાંબા વખતે ફાયદો થાય.

લીલી ભોરંગડીના પંચાંગના રસમાં પકાવેલું સરસીયું તેલ પકાવી એ તેલ ચોપડવાથી ચોમાસામાં કચરામાં ઉઘાડે પગે ફરવાથી જે આંગળીઓ સડે છે, એ મટે છે.

વાયુથી આંખો દુખવા આવી હોય તેમાં ભોરંગડીનાં મુળનો રસ સહેજ ગરમ કરી એનું ટીપું નાંખવાથી ફાયદો થાય છે.

ભોરંગડીનાં મુળનું ચૂર્ણ ૧ તોલો તેમાં ૦। ભાર ઘીમાં શેકેલી હીંગ મેળવી, ત્રણ પડીકાં કરી મધમાં સવાર–બપોર–સાંજ ત્રણ વાર ચાટવાથી ગમે તેવો જોરથી ચડેલો દમ પણ ત્રણ દિવસમાં બેસી જાય છે. આ પ્રયોગના મુળ પાઠમાં હીંગનું પ્રમાણ ૦॥ તોલો છે. એ બહુ મોટું હોવાથી આ લેખમાં અરધું–ઘટાડીને લખ્યું છે.

ભોરંગડીના લીલા પંચાગનો રસ ૨ શેર ગાયનું ચોકખું ઘી ૧ શેર, અને યથાવિધિ પકાવી રોજ આ ઘી ૧ તોલો, દુધના અનુપાનમાં પીવાથી સઘળા પ્રકારની ખાંસી તથા દમ મટે છે, સાદ ઉઘડે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

ભોરંગડીનાં પાનનો તાજો રસ તોલા ૧૬, એમાં બે તોલા મધ મેળવી એક શીશી ભરી લેવી અને દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી સર્વ પ્રકારના મુત્રદોષો ટળે છે.

ભોરંગડીનાં બીયાંનું ચુર્ણ તથા સુંઠનું ચુર્ણ સમભાગે મેળવી કાગળની પાતળી ભૂંગળીદ્વારા નાકમાં ફુંકવામાં આવે તો ગમે તેવો ઘેનમાં પડેલો કે બેભાન થયેલો સન્નિપાતત્રિદોષ જ્વરનો દર્દી શુધિમાં આવી જાય છે અને બેહોશી મટે છે. આ પ્રયોગથી ખુબ

છીંદા આવી શિરોવિરેચન થઈ માથાનો કફ બહાર નીકળી જાય છે.

ભોરંગડીનાં પાનનો રસ, મધ મેળવીને ટાલ ઉપર ચોપડવાથી ત્યાં વાળ ઉગે છે.

મુત્રકૃચ્છ્ર–પેસાબની અટકાયત હોય અથવા વેદનાપુર્વક ટીપે ટીપે જ્યાં પેસાબ ઉતરતો હોય ત્યાં. ભોરંગડીનાં પાનનો રસ સોળે સ્વરસ મધ નાંખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.

ભોરંગડીનાં પાકા ફળો બીજસહિત હોય તેવાં એને ઉપર દોરાથી બાંધી દેવાં, કે જેથી સળગતાં ફાટીને વીખાઈ ન જાય. એવી રીતે બાંધ્યા પછી એ બધાં ફળોને એક માટીના શરાપાત્રમાં ભરી ઉપર બીજું શરાપાત્ર ઢાંકી, સાંધ ઉપર ભીની માટીવાળા કપડાથી કાપડ-મટી કરી એને બકરીની લીંડીઓનો પુટ આપી રાખ કરી નાખીને વાં. પછી એ ફળોની ભસ્મને ખરલ કરી તલના તેલમાં કાલવીને ચોપડવાથી શરીરમાં બહુજ મેદ વધવાથી જે ચામડી ઉપર ચકામાં ફોડલીઓ કે ગુમડા વગેરે થાય છે તે મટે છે—અર્થાત મેદો-વિકારથી થતાં ચામડીનાં દર્દોમાં આ રીતે કરેલી રાખ ઉપયોગી છે.

ભોરંગડીનાં સુકા બીજસહિત ફળોનું ચૂર્ણ કરી મધ સાથે બાળકોને ચટાડવાથી ગમે તેવી જુની અને હઠીલી ઉધરસ મટી જાય છે. મોટી ઉધરસ–ઉટાંટીઆમાં પણ આ પ્રયોગ ફાયદાકારક છે.

ભોરંગડીનાં મુળ આયુર્વેદમાં સન્નિપાત –ત્રિદોષ જ્વર,, કફ, શરદી, સળેખમ, કાસ –ખાંસી અને શ્વાસ–દમ એ રોગોના ઘણા ઉકાળાઓમાં વપરાયલાં છે.

ભોરંગડી મૃદુ વિરેચક–આધ્માન-આફરાને મટાડનાર છે. કફઘ્ન અને મુત્રલ છે અને આયુર્વેદમાં કંટકારી અવલેહ–અથવા વ્યાઘ્રી હરીતકી અવલેહમાં એ મોટા પ્રમાણમાં આવે છે. આ ચાટણ દમમાં, ઉધરસમાં છાતીના તથા ફેફસાના દુખાવામા, તાવમાં અને પેટના ગુલ્મ, વગેરે રોગોમાં વપરાય છે. આ ચાટણ દમના દર્દ માટે અકસીર મનાય છે.

ભોરંગડી મુત્રલ હોવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર બસ્તિ-ગત અશ્મરી–પથરી. તથા શોથ રોગમાં ઉપ-યોગી છે. મૃદુ વિરેચક હોવાથી કબજીયાતમાં ઉપયોગી છે, જો કે એના આ ગુણ બેઠી ભોરંગડીમાં છે. ઉભી ભોરંગડીમાં નથી. વળી એનાં બીયાંને વાટીને ગડ–ગુમડ ગાંઠીયો અને નહીં ફુટતાં ચાંદામાં લેપ તરીકે વપરાય છે. લાલાસ્રાવવર્ધક હોવાથી એને ધુમાડો સડેલાં દાંતને આપવામાં આવે છે. એનાથી સુક્ષ્મ જંતુઓનો નાશ થાય છે. અને વેદના શમે છે.

આ કંટકારી–અવલેહને માટે રમુજી કથા પ્રચલિત છે. તે અહીં ઉતારીએ.

એક વાર એક વિદ્વાન અને સંસ્કૃતજ્ઞ પૌરાણિક શાસ્ત્રીને દમનો રોગ થયો. એમને કોઈ વૈદ્યે કંટકારી અવલેહ સેવન કરવાનું સુચવ્યું. એ સમયે વૈદ્ય પાસે એ ચાટણ સ્ટોકમાં નહીં હોય, એટલે વૈદ્યે એમને બના-વશે ત્યારે આપશે એમ કહ્યું પણ આ તો પંડિત. એટલે એમણે વૈદ્ય પાસેથી એનો પાઠ જોવા–વાંચવા કુતુહલવૃત્તિથી એ પાઠ જેમાં હોય તે પુસ્તક માગ્યું–અને વૈદ્યે આપ્યું. પુસ્તક સંસ્કૃત હતું. નીચે ભાષાંતર ન હતું. ઘરે જઇને આ વિદ્વાને કંટકારી અવલેહનો પાઠ કાઢીને વાંચ્યો. પછી મનમાં તરંગ ઉઠ્યો કે આ બનાવટ તો તદ્દન સહેલી છે. આપણે ઘરે કાં ન કરી શકીએ? વળી વૈદ્ય બે–ચાર દિવસ મોડું કરી નાખશે. સંસ્કૃતના જાણકાર આ વિદ્વાન શાસ્ત્રીને આયુર્વેદની પરિભાષાનું જ્ઞાન ન હતું, એટલે એમણે તો કંટકારીનો અર્થ કંટક+અરિ–કાંટાનો શત્રુ એટલે પગ-

રખાં–જોડા એવો કરી પાઠમાં કહેલ માપ પ્રમાણે એમણે તો એટલા વજનથી જુના જોડા ઘરમાં પડયા હશે એ તાવડામાં ઉકાળવા મુકયા. હવે યેાગાનુયેાગે વૈદ્ય એજ સમયે એ તરફ કાંઇક કામે વિદ્વાનના ઘર પાસે થઇને નીકળ્યા એટલે વિદ્વાને એમને બોલાવી પોતે આ પ્રયેાગ ઘરે તૈયાર કરવાનો વિચાર કર્યો છે અને જોડા ઉકળતું ચુલા ઉપરનું વાસણ બતાવી કાંઇ ભુલ ન થાય, એમ જણાવ્યું. વૈદ્ય તો આ દ્રશ્ય જોતાં ચકિત થઇ ગયા–અને પૂછ્યું કે: 'આ શું? જોડા કેમ ઉકાળવા મુકયા છે?' વિદ્વાન પંડિતે ખુલાસો કર્યો કે: 'મેં તો કંટકારી એટલે જોડા, અને એનું ચાટણ બનાવાનું એમ સમજીને પ્રથમ આ જોડાનો કવાથ કરવા માંડયો છે.

વૈદ્ય મનમાં ખુબ હસ્યા–પછી પણ કહ્યું કે: 'જે સંસ્કૃત શબ્દોના કાવ્યેામાં કે પુરાણેામાં જે અર્થો થાય છે એના એજ શબ્દોના આયુર્વેદમાં બીજા જ અર્થો થાય છે. એને માટે તો સંસ્કૃત જ્ઞાન ગમે તેટલું મેળવ્યું હોય તો એ વિદ્વાન પંડિતે આયુર્વેદની પરિભાષા શીખવી પડે, નહી તો આવો જ અનર્થ થાય. હું એને વિષે બીજો પણ દાખલો આપું. સંસ્કૃત ભાષાના કાવ્યેામાં 'કિરાત' એટલે 'ભીલ' એવો અર્થ થાય–પણ આયુર્વેદમાં 'કિરાત' એટલે ભીલ નહીં પણ કરિયાતું જ અર્થ કરાય એવી જ રીતે આ કંટકારી એટલે જોડા નહીં પણ 'કંટકવાળી' હોવાથી એને 'કંટકારી' કહેવાય. પણ એનો અર્થ આયુર્વેદના પ્રયેાગોમાં ભોરંગડી જ થાય માટે હવે આ બધી માથાકુટ જવા દો અને ધીરજ રાખો. હું આજકાલમાંજ કંટકારી અવલેહ તૈયાર કરી આપીશ.

આ પંડિત ભણ્યા પણ ગણ્યા તો નહીં જ હોય–વેદીયા હોવા જોઇએ. નહીં તો કંટકારીનો અર્થ ડાહ્યો માણસ–જોડા એમ કરવાને બદલે વૈદ્યને પુછે અને પછી જ ઘરે બનાવવાનો અખતરો આદરે.

હવે આયુર્વેદે કેટલીક વનસ્પતિઓ ઝાડાના વિરેચન માટે નકકી કરી છે. કેટલીક મુત્ર-વિરેચન માટે શોધી છે. કેટલીક શિરોવિરેચન માટે પણ નિર્માણ કરી છે. કેટલીક વમન માટે પણ છે. એવી જ રીતે શુક્ર–વિરેચન માટે પણ છે. અને આ ભોરંગડીનાં ફળો બીજ સહિત જો ખાવામાં આવે તો એનાથી વીર્યનો રેચ થાય છે.

ઘણા વર્ષો પહેલાં એક વિદ્વાન અનુભવી અને વૃદ્ધ વૈદ્ય પાસે એક દર્દી આવ્યો. એણે એકાંતમાં પોતાની ફરિયાદ કરી: 'રતીક્રીડા વખતે પોતાને સ્ત્રી–સમાગમમાં વીર્યપાત થતાં બહુ જ વાર લાગે છે અને મહામહેનતે વીર્ય સ્ખલન થાય છે. હું થાકી જાઉં છું, આને લીધે હું લગ્નસુખની મોજ માણી શકતો નથી અને પત્ની પણ આ ત્રાસથી કંટાળે છે.' આવી ફરિયાદ વિરલ છે–નહીં તો અત્યારે આથી ઉલટી ફરિયાદ કરનારા ઘણા હોય છે અને સ્તંભન માગે છે. પણ આ દર્દીને એ નામાંકિત અને દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાનના જ્ઞાતા અનુભવી વૈદ્યે ભોરંગડીનાં સુકા બીજસહિત ફળોનું ચુર્ણ દુધ સાથે લેવા માટે આપ્યું. અને લગભગ ત્રણથી છ અઠવાડિયામાં આ પ્રયેાગ કરવાથી એની ફરિયાદ મટી ગઇ અને રતિસુખ સાંપડયું.

દર્દીની ફરિયાદનું કારણ એ હતું કે દર્દી વાયુની પ્રકૃતિવાળો હોવાથી એનું વીર્ય શોષાઇ જતું. અને અલ્પ વીર્ય હોવાથી સંભોગ વખતે અતિપરિશ્રમે શુક્રપાત થતો. કુવામાં હોય તો હવાડામાં આવે ને? જેમ કુવો ઉંડો હોય અને પાણી થોડું હોય તો કોસ ભરાઇને બહાર આવતાં અને ઠલવાતાં વાર

લાગે એવી જ રીતે. એટલે આ દર્દીને પૌષ્ટિક અને વીર્યવર્ધક ખોરાક સાથે ભોરંગડીનાં ફળના સેવનથી ધાતુની અલ્પતા હતી એની વૃદ્ધિ થઈ અને વીર્યરેચન ગુણને લીધે સહેલાઇથી વીર્યપાત થવા માંડયો.

હવે આયુર્વેદમાં ગર્ભધારણની બાબતમાં પણ એક એવો મત છે, કે જો ગર્ભ રહેતી વખતે પિતાનું વીર્ય ઓછું હોય અને માતાનું રજ વધુ હોય તો પુત્રી આવે અને પિતાનું વીર્ય વધુ અને માતાનું રજ ઓછું હોય તો પુત્ર આવે. વળી બીજો મત એવો પણ છે, કે રજોદર્શનની પહેલી રાત્રિથી ગણતાં અને અને જો એકી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી આવે, એકી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર આવે.

એટલે પુત્ર મેળવવા સારૂ મા બાપે ગર્ભાધાન કરવા માટે રજોદર્શનના પહેલા દિવસથી ગણતા બેકી એટલે આઠમી, દસમી કે બારમી રાત્રિ પસંદ કરવી. અને પિતાએ ખુબ દુધ અને દુધમાંથી બનતા પદાર્થો ખાવા. અને લગભગ એકાદ માસ પુર્વેથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. રજોદર્શનના સમયથી જ સ્ત્રીને અડદ અને તલના તેલનું સેવન કરાવવું અને પિતાએ ભોરંગડીના ફળોનું બીજસહિત ચુર્ણ સેવન કરવું કે જેથી ગર્ભાધાન સમયે વીર્યસ્રાવ પુષ્કળ પ્રમાણમાં-વધારે થાય. જે દિવસ નક્કી ગર્ભાધાનને માટે કર્યો હોય એ પહેલાં ત્રણેક દિવસથી ભોરંગડીનાં ડીડવાં ખાવાની જરૂર છે. પહેલાથી નહીં. કારણ કે એમ કરવાથી કદાચ સ્વપ્નામાં વીર્યસ્રાવ થવાનો સંભવ રહે. અને સ્ત્રીએ પણ અડદ તેલ વગેરે ખાવાનું પણ એ જ કારણ છે કે જેથી એનું રજ-વીર્ય ઓછું સ્રવે.

તો આ પ્રયોગથી કદાચ કૃપા વડે જેને બહુ જ પુત્રીઓ ઉપરાઉપરી આવતી હશે એને પુત્ર જન્મશે. આ પ્રયોગની સફળતાનો આધાર તો દૈવેચ્છા ઉપર જ પ્રાયઃ હોય છે. આવી બાબતોમાં પુરૂષ પ્રયત્ન સફળ થવાનો આધાર પ્રારબ્ધ અને પરમાત્માની દયા ઉપર નિર્ભર હોય છે. શાસ્ત્રો તો મોટે ભાગે સફળ થયેલા અને અનુભવેલા ઉપાયો જ બતાવે છે.

પણ આવા પ્રયોગો નિર્દોષ હોય છે અને અજમાવી જોવામાં તો કાંઇ જ ખોટું નથી. એનાથી કશું નુકશાન પણ નથી.

ભોરંગડીનાં સુકાં ફળોનું ચુર્ણ આશરે બેઆની ભારથી પાવલીભાર દુધના અનુપાનથી લઈ શકાય.

વળી રીંગણાંનું બીજું નામ બ્રહતી ફલ છે અને બ્રહતી એટલે ભોરંગડી અને રીંગણી એમ બન્ને અર્થો છે.

એટલે જે ગુણ શુક્ર-વિરેચનનો ભોરંગડીનાં ફળોમાં છે તેના જેવો જ પ્રાયઃ ગુણ રીંગણામાં પણ છે અને વધારે પાકેલાં અને ઘરડાં બીયાંવાળાં રીંગણામાં તો ખાસ કરીને વધુ છે. એટલે જેમને રાત્રે સ્વપ્નમાં ધાતુસ્રાવ થઇ જવાની આદત હોય એમને માટે રીંગણાંનું શાક હિતકારી નથી.

હવે શુક્રવિરેચનના પ્રયોગમાં પણ જો મળી શકે તો મોટી ઉભી ભોરંગડીનાં ફળો જ લેવાં જ લેવાં. એમાં શુક્ર-વિરેચનનો ગુણ વધારે છે. પણ જો એ ન જ મળી શકે તો પછી બેઠી ભોરંગડીનાં પાકાં ફળો પણ ચાલે.

પુત્ર મેળવવા માટે-રજોદર્શન પછી બેકી રાત્રિમાં સમાગમ એકાદ માસનું દંપતીનું બ્રહ્મચર્ય, પુરૂષને માટે દુધ અને દુધનાં પદાર્થોનું વીર્યવૃદ્ધિ થવા માટે સેવન, રજોદર્શનમાં સ્ત્રીને તેલવાળા અડદનું ભોજન અને પુરૂષ માટે ત્રણ દિવસ અગાઉ વાપરીને ભોરંગડીનાં ફળોના ચુર્ણથી કરાવેલ શુક્રવિરેચન ઉપયોગી થવા સંભવ છે.

આ પ્રસંગે જેમ શુક્રવિરેચનની ચર્ચા કરી છે તેમજ શુક્ર સ્તંભનની ઘેલછા વિષે પણ આ સ્થળે બે શબ્દો કહેવા અસ્થાને નથી.

આયુર્વેદ અને પ્રાચીન કામવિજ્ઞાનીઓનો એવો મત છે કે વીર્યવાન પુરૂષની રતિક્રીડાનો વહેલો અંત આવી જાય છે. પણ આવા વીર્યવાન પુરૂષો દીર્ઘાયુષી હોય છે. વળી એની સાથેના સમાગમથી પણ એના પ્રચંડવેગી મૈથુનથી સ્ત્રીને તૃપ્તિનો અનુભવ થાય છે અને સંતોષ મળે છે. ઉલટું મંદવેગી–અલ્પ વીર્ય પુરૂષનું મૈથુન દીર્ઘ સમય લંબાતું હોય તોયે એનાથી સ્ત્રી અસંતુષ્ટ રહે છે અને તૃપ્ત થતી નથી.

છતાં અત્યારે પોતાનું પુરૂષાતન બતાવવા માટે રતિક્રીડા લંબાવવાની દવાઓ લેવાય છે. આવી દવાઓમાં મુખ્યત્વે અફીણ જેવાં કેફી દ્રવ્યો પડતાં હોય છે એટલે એનાથી વીર્યનો ભાગ સુકાઇને સ્તંભન થાય છે અને પુરૂષ રતીક્રીડાનું સુખ ભોગવી મલકાય છે. પણ આ વીર્યસ્તંભન એના શોષણ સિવાય થતું નથી. અને વીર્યનું શોષણ એટલે તો શરીરનું સત્યાનાશ. પણ ક્ષણિક સુખને માટે અત્યારે યુવકો–પુરૂષો પોતાનું જીવન હોડમાં મુકે છે. વીર્ય શોષાઇને જયારે અલ્પ થાય ત્યારે જ એને ઢલવાતા વાર વિલંબ થાય. માટે આવી સ્તંભનની દવા ખાનાર પુરૂષે પોતે શું કરે છે એ સમજવાનું છે. વળી વીર્યનું શોષણ થયા પછી એની વૃદ્ધિ થવા માટે અત્યારે આપણને વીર્યવર્ધક જે મુખ્ય દ્રવ્ય ચોકખું દુધ એ તો મળતું નથી. પછી ક્ષીણ થયેલો પુરૂષ પરિણામે ધાતુક્ષય અને નામર્દીને નોતરે છે અને અંતે પાછો યાકુતીઓની જાહેરાત તરફ વધુ નજર નાંખતો થાય છે. માટે સ્તંભન ક્રિયા શરીરને પુરેપુરી હાનિકારક છે એ વાચક યાદ રાખે. રતિક્રીડા લંબાવા માટેના વલખાં એ મુર્ખાઈ સિવાઇ બીજું કશું નથી. એનું પરિણામ ખતરનાક છે.



त्वचादि सप्तधातुगत कफ विकारो:-

શુક્રગત કફ: શુક્રસંચય.

ત્વચાગત કફ: સ્તંભ, શ્વેતાંગતા.

રક્તગત કફ: પાંડુ.

માંસગત કફ: અર્બુદ, અપચી, અતિગૌરવ.

મેદોગત કફ: સ્થુલતા, મેહ.

અસ્થિગત કફ: અસ્થિસ્તબ્ધતા.

સિરાગત કફ: વિબંધ, અતિગૌરવ, સ્તબ્ધગાત્રતા.

સ્નાયુગત કફ: સંધિશૂળ.

કોષ્ટગત કફ: જઠરનું ઊંચું ચડવું, અરોચક, અવિપાક અને અન્ય કફજ વ્યાધિયો.

कफप्रकृति: કફના જે પ્રાકૃત ગુણો છે તેની અધિકતા કફ પ્રકૃતિ પુરૂષોમાં જોવામાં આવે છે. તેના અંગ સ્નિગ્ધ (ચીકણા), શ્લક્ષ્ણ, મૃદુ, પ્રિયદર્શન, સુકુમાર, શુભ તથા શ્વેત હોય છે, તમામ અવયવ ઉપસિત, સમ, ઘન, સારવાન, બળ સંપન્ન, સંધિયો સ્થિર ગુઢ તથા સુબદ્ધ હોય છે.

તેના શરીરમાં માંસ બહુલતા અને મજબૂત અસ્થિયો હોય છે. વદન, વર્ણ અને સ્વર સ્નિગ્ધ તથા પ્રસન્ન હોય છે, નેત્ર ધવલ, કિનારા પર રતાશવાળા, સ્નિગ્ધ અને વિશાળ હોય છે. ભ્રમર કાળી અને શબ્દ મેઘ, સમુદ્ર, મૃદંગ કે સિંહ જેવા ગંભીર હોય છે, તેનો વર્ણ દુર્વા, પ્રિયંગુ, ગોરોચન, અરીઠા સદશ હોય છે. બાહુ વિશાળ, વક્ષસ્થળ વિપૂલ, ભરાવદાર, લલાટ વિસ્તૃત, કેશો સ્થિર, કુટિલ અને લાંબા સુંવાળા હોય છે. તે ચાલે ત્યારે મદયુક્ત ગજરાજ સમાન ધીમે પગલે સંપૂર્ણ, સ્ખલન વગરનો અને અચલ હોય છે. તેની ક્ષુધા અને તૃષ્ણા મંદ, મધુર રસપ્રિય અને તિક્ત, કષાય કટુ, ઉષ્ણ, રૂક્ષ અને અલ્પ ભોજન લેવા છતાં બળવાન હોય છે.

તેને ધુપ તથા સ્વેદથી પીડા થતી નથી, તેના ઓજ શુક્ર, મૈથુન, સંતાનઅને નોકર ચાકર પુષ્કળ હોય છે. તેની ચેષ્ટાઓ, આહાર વ્યવહાર—આ બધામાં તે મંદ હોય છે. તે સહસા ક્રોધ, શોક આદિ માનસિક વિકારોનો ભોગ નથી બનતો. વધુમાં તે સહનશીલ, ધૈર્યશાળી, ક્ષમાવાન અને પરિશ્રમી હોય છે. બાલપણમાં પણ તે રૂદન બહુ નથી કરતો કે ન તો તે ચપળ હોય છે. તે ધર્માત્મા હોય છે.

તેના મોઢામાંથી કદિ પણ નિષ્ઠુર વાક્ય નથી નીકળતા. તે સરલ, કૃતજ્ઞ, નિર્લોભી, ગંભીર, સાત્વિક, ઇર્ષ્યા રહિત, વિનયી, વૃદ્ધોને માન આપનાર, શ્રદ્ધાળુ, સત્યવચની, સૌમ્ય અને શીલવાન હોય છે. તે પ્રત્યેક કાર્યને ધીરે ધીરે કરે છે. પણ જ્યારે કરે છે ત્યારે ઔદાર્ય-પૂર્વક કરે છે. એક વાત તેને સમજતાં વાર લાગે છે પણ સમજેલું તે કદિ વિસરતો નથી. તે શાસ્ત્રસંપન્ન બુદ્ધિમાન અને દીર્ઘદર્શી હોય છે. તેની મૈત્રી પણ સ્થિર હોય છે. લક્ષ્મી સંપન્ન હોય છે. જો શત્રુતા કરે તો પણ તે ચિરસ્થાયી, દઢ અને ગુપ્ત સ્વરૂપે હોય છે.

તેને નિદ્રા અધિક આવે છે અને સ્વપ્નોમાં તે કમલ, હંસ, અને ચક્રવાકો વડે સુશોભિત જલાશયો અને વાદળો જુએ છે.

શારંગધરે સંક્ષેપમાં કહેલ છે તેમ કફપ્રકૃતિ પુરૂષ, બળવાન, ધનવાન, વિદ્વાન, ઓજસ્વી, શાંત તથા દીર્ઘાયુ હોય છે. તેની ઉપમા બ્રહ્મા, રૂદ્ર, વરૂણ, ઇન્દ્ર, ગરૂડ, હંસ, સિંહ અને અશ્વ સાથે કરવામાં આવે છે.

प्रकुपित श्लेष्मकर्मो: શ્વેતતા, શીતતા, ઠંડુ, સ્થૈર્ય, ઉત્સેધ, ગૌરવ, સ્નેહ, સુપ્તિ, ક્લેદ, ઉપલેપ, બંધ, માધુર્ય, (વિકારમાં) ચિરકારિત્વ, તૃપ્તિ, તંદ્રા, સ્તૈમિત્ય, કઠિનતા, મલાધિકતા, અપાચન, પ્રસેક, શોથ, નિદ્રાધિક્ય, લવણરસત્વ, મધુરરસત્વ, આલસ્ય.

कफ वृद्धि: શુકલતા, શીતતા, સ્થિરતા, ભારેપણું, અંગવસાદ, તંદ્રા, નિદ્રા, સંધિવિશ્લેષ, સ્થૌલ્ય, આળસ, મૂર્ચ્છા, શ્વાસ, કાસ, પ્રસેક, હલ્લાસ, અગ્નિસાદ.

कफ क्षय: રૂક્ષતા, અંતર્દાહ, અમાશયશુન્યત્વ, સંધિશૈથિલ્ય, તૃષ્ણા, નબળાઇ. અનિદ્રા, ભ્રમ, ઉદ્વેષ્ટન, અંગમર્દ, પરિશોષ, તોદ, દાર, દવ, સ્ફોટન, વેપન (કંપ) ધુમાયન, હૃદયદ્રવ.

कफ प्रकोप : અન્નદ્વેષ, હલ્લાસ.

कफ प्रसर : અરોચક, અપાચન, અંગસાદ, વમન.

कफना नानात्मज विकारो : તૃપ્તિ, તંદ્રા, નિદ્રાધિક્ય, સ્તૈમિત્ય, ગાત્રગૌરવ, આળસ, મુખપ્રસેક, માધુર્ય, મલાધિક્ય. અપાચન, હૃદયનું ઉપલેપન, કંઠનું ઉપલેપન, ધમની પ્રતિચય, ગલગંડ, અતિસ્થૌલ્ય, શીતાંગતા, ઉદર્દ, શ્વેતાવભાસ, નેત્ર, મૂત્ર અને મળમાં શ્વેતતા, હલ્લાસ, મલાધિક્ય, આમ, મુખલેપ, શ્વેતાવલોકન, શૈત્ય, ઉષ્ણેચ્છા, તિકતકામતા, શુક્રબાહુલ્ય, બહુમૂત્રતા, મંદક્ષુધિતા, ગળામાં–વાકયમાં ઘરઘર અવાજ, ચેતનાભાવ.

कफघ्न रसो : કષાય, કટુ અને તિકત.

कफहर विपाक : લઘુ.

कफहर वीर्य : તીક્ષ્ણ, રુક્ષ, વિશદ, ઉષ્ણ.

कफहर कर्म : તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ વિધિયુકત સંશોધન, કટુ, તિકત, કષાય, રૂક્ષ, ઉષ્ણ આહાર, દોડવું, લંઘન, પ્લવન, પરિસરણ, જાગરણ, વ્યાયામ, વ્યવાય, ઉત્મર્દન, સ્નાન, ઉત્સાદન, વમન, ગંડૂષ, વસંતવિાધ, તીક્ષ્ણ અને જુના મદ્યનો ઉપયોગ, ધુમ્રપાન, ઉપવાસ, સુખનો પ્રતિકાર, રૂક્ષ મર્દન, મધ, યુષ, મંદાગ્નિહર ઔષધ.

कफशामक : ચંદન, અગર, તિલવણ, કુષ્ડ, હળદર, કપુર, સિંધવ, સુઆ, નસોતર, રાસ્ના કરંજ, જાતી, કલિહારી, પલાશ, સાલમપંજો, ખસ, વલ્લીપંચમુળ, વિદારી કંદ. સારિવા, (અનંતમુળ), હળદર, મેષશૃંગી, પિપ્પલ્યાદિ ગણ (પીપર–પીપરામુળ–ચવ્ય ચિત્રક, શૂંઠ) કાળા મરી, ગજપીપર, એલચી, અજમોદ, ઇંદ્રયવ, પાઠા, જીરૂં, હિંગ, ભારંગમુળ, મૂર્વા, બૃહત્યાદિગણ (બૃહત તથા લઘુ કંટકારી, ઇંદ્રયવ, પરિપાઠા અને જેઠી મધ), મુષ્કકાદિ ગણ, સુરસાદિ ગણ, આરગ્વધાદિ ગણ આ સંક્ષેપમાં કફ સંશમન ગણ કહેલ છે.

साम कफ : મલિનતા, તંતુતા, કંઠમાંથી દુર્ગંધ, ક્ષુધાનાશ. ઉદ્ગારનો અભાવ, પ્રચ્છિલેપીપણું પિલતા.

निराम कफ : ફેનવાત, પિંડિત, પાંડુ, નિઃસાર, ગંધવગરનો, છેદવાન, મુખશુદ્ધિકર, અચ્છ, વિશદ, શ્વેત, મધુર.

संचयप्रकोप प्रशमनकाळ : સંચય: શિશિર. પ્રકોપ: વસંત. શમન:: વર્ષાઋતુ.

ઇતિ તૃતીયોધ્યાય.

પ્રયોગ મંજૂષા

(૧) નાગાર્જુનાભ્ર રસ :

દ્રવ્ય : અભ્રક ભસ્મ ૧૦૦૦ પુટી.

ભાવના : અર્જુન છાલનો ક્વાથ

વિધિ : અભ્રક ભસ્મને ખરલમાં નાખી અર્જુન છાલના ક્વાથમાં ૭ દિવસ ભાવના આપી ૧–૧ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોલી.

સમય : સવાર સાંજ.

ગુણ : બલવર્ધક, રસાયન અને વાજીકરણ છે. એના સેવનથી નિમ્ન લિખિત રોગોમાં લાભ થાય છે.

હૃદરોગ, શુલ, હલ્લાસ (જીવ મૂંઝાવો) વમન, અરૂચી, અગ્નિમાંદ્ય, અતિસાર, રક્તપિત્ત, અમ્લપિત્ત, ક્ષત, ક્ષય, શોથ, ઉદરરોગ અને વિષમ જ્વર.

ખાસ કરી હૃદયદૌર્બલ્ય અને હૃચ્છુલમા એનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે.

(૨) કામાગ્નિસંદીપનયોગ :

દ્રવ્યો : શુ. પારદ, શુ. ગંધક, શુ. હિંગુલ અને શુ. મનશિલ સમભાગે લ્યો. નાની એલચી, જાયફળ, કપૂર, કસ્તૂરી, મરી, આસગંધ સમાનભાગે લ્યો.

વિધિ : પ્હેલાં નિશ્ચન્દ્ર કજ્જલી કરી તેમાં શુ. હિંગુલ અને મનઃશિલ મેળવી આદુના રસ, ધતુરાના બીજનો ક્વાથ, શ્વેત જયન્તી, અને ભાંગરાના રસની ૭–૭ ભાવના આપી ધુપમાં સૂકવી લેવું. પછી કુપીપકવ વિધિથી પાક કરી નળીના ઉર્ધ્વ ભાગમાં સંચિત સિંદુર વર્ણના દ્રવ્યને એકઠું કરી ખરલમાં ઘુંટવું. આ સિંદૂરના વજન બરોબર એલચીથી અશ્વગંધા સુધીના દ્રવ્યોનું ચૂર્ણ ખરલમાં ભેળવી ઘૂંટવું. અને પછી શીશીમાં ભરી લેવું.

માત્રા : ૧ થી ૪ રતી.

અનુપાન : મલાઈ, દુધ, શેમળાના મૂળનો ક્વાથ.

ગુણ : રસાયન અને સર્વેન્દ્રિય પોષક છે. ઓજ અને શુક્રનું પોષણ કરે છે. બલ્ય, દૌર્બલ્યનાશક, કામાગ્નિસંદીપક, અને ઇંદ્રિય શૈથિલ્યનો નાશ કરનાર છે.

(૩) કામિની વિદ્રાવણરસ

યોગ : અકકલકરો, શુંઠ, લવંગ, કેશર, નાની પીપર, જાયફળ, જાવંત્રી, ચંદન પ્રત્યેક તો. ૧–૧ શુ. હિંગુલ અને શુદ્ધ ગંધક માસા ૩–૩ શુ. અફીણ તો. ૪

વિધિ : હિંગુલને બારીક પીસી તેમાં ગંધક, કેશર, અને અફીણ નાખી, મર્દન કરવું, ત્યાર બાદ શેષ કાષ્ઠૌષધોનું કપડછાણ ચૂર્ણ મેળવી, જલ સાથે દિવસ આખો ઘુંટી ૩–૩ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોળી અનુપાન દુધ.

સમય : સ્રીસંભોગથી ૧ કલાક પહેલાં.

ગુણ : આ ઔષધ વીર્યસ્તંભક છે. અને મૈથુન પૂર્વે સેવન કરવામાં આવતાં સ્રી શીઘ્ર અને પુરુષ મોડો સ્ખલિત થાય છે. અને આથી સ્રી પુરૂષને વશ રહેતી હોઈ આ રસ વશીકરણ પણ કહેવાય છે.

એને શીઘ્ર પતનનો વિકાર હોય તેને માટે એનો પ્રયોગ ઉત્તમ ગણાય. અન્યથા આવી અફીણવાળી દવાઓ લેવી હાનિકારક છે.

નોંધ : ઉપરોક્ત યોગના ગુણો શાસ્રીય દૃષ્ટિએ આપ્યા છે. બાકી કામ શાસ્રની દૃષ્ટિએ તો સ્રી પુરૂષના સંભોગનું સાચું સુખ સહસ્ખલન અર્થાત્ સ્રી અને પુરૂષની પરાકાષ્ઠા એકજ વખતે આવે તેમાં છે. આ અંકમાં ભેારંગડીના લેખમાં અન્યત્ર વિદ્વાન લેખકે લખ્યું છે તેમ માત્ર કામેચ્છા જ તૃપ્ત કરવા, કે સ્રી પર ખોટી અસર પાડવા આવાં ઔષધો ન લેવાં ઘટે.

(૪) પુરંદરવટી

યોગ: શુ. પારદ ૧ ભાગ, શુ. ગંધક ૨ ભાગ, શુંઠ ૨ ભાગ, મરી, પીપર, હરડે, બહેડા અને આમળા પ્રત્યેક ૧–૧ ભાગ લેવાં.

વિધિ: શુ. પારદ અને ગંધકની કજ્જલી કરીને કાષ્ઠૌષધિયોનું સુક્ષ્મ ચુર્ણ મેળવી ખરલમાં નાખી બકરીના દુધની ૭–૭ આપી ૨–૨ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા: ૧ થી ૨ ગોળી.

અનુપાન: આદુના રસમાં ચાટી ઉપર દુધ પીવું.

ગુણ: આ વટી પ્રથમ બધા રોગોમાં લાભ કરે છે. એટલે યોગવાહી છે. એના સેવનથી વૃદ્ધ પુરૂષ પણ ૧૦૦ સ્ત્રીઓ સાથે મૈથુન કરી શકે છે. અગ્નિવર્ધક અને શ્વાસકારી દવાઓ.

(૫) ત્રિફલાપિપ્પલીચુર્ણ

દ્રવ્યો: હરડે, બહેડાં, આમળાની છાલ, અને નાની પીપર સર્વે સમાન ભાગ લ્યો.

વિધિ: કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા: બે થી ચાર માસા,

અનુપાન: મધ

ગુણ: દીપક, ભેદક રેચક, કફઘ્ન, વિતઘ્ન, સ, શ્વાસ અને જ્વર મટાડે.

(૬) ત્રિકટુ લવણ ચુર્ણ

દ્રવ્યો: શુંઠ, મરી, પીપર, અને સિંધવ સમભાગે કરી લ્યો.

વિધિ: કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા: ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન: મધ.

વિધિ: દાંતના પેઢા પર ઘસવું.

ગુણ: એથી દાંતના પેઢામાં થતો ઉપકુશ નામક રોગ શાંત થાય છે.

(૭) દાડિમચતુઃ સમચુર્ણ

દ્રવ્યો: જાયફળ, લવંગ, સફેદ જીરૂં અને શુ. ટંકણ સમભાગ.

વિધિ: બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ દાડમના ફળમાં બીજ કાઢી ભરી ઉપર કાપડમાટી કરી કુટપાકથી પકાવી સ્વાંગશીત થયે ચૂર્ણ કાઢી બકરીના દુધ કે પાણીમાં પીશી રાખો.

માત્રા: ૨ વર્ષની આયુના બાળક માટે ૧ રતી.

અનુપાન: મધ.

ગુણ: આમાતિસાર અને શુલમાં લાભ કરે છે.

(૮) ભૃંગરાજ રસાયન

યોગ: ભૃંગરાજ ચૂર્ણ ૧ ભાગ તલ ાા ભાગ આમળા ાા ભાગ.

વિધિ: બધાનું સુક્ષ્મ કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા: ૩ થી ૬ માસા

અનુપાન: સાકર

ગુણ: જરા, અંધત્વ, પંગુતા, બધિરતા, પલિત દંતરોગ દુર થઈ વાળ કાળાં થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઇંદ્રિયશૈથિલ્યમા ઉપયુક્ત છે.

(૯) યમાનિકાદિચુર્ણ

દ્રવ્યો: અજમો, ચિત્રક મૂળ, યવક્ષાર, પીપરી મૂળ, દંતીમૂળ, પીપર સમભાગે લ્યો.

વિધિ: બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા: ૩ થી ૬ માસા.

અનુપાન: દહીંનું પાણી સુરા આસવ કે ગરમ પાણી.

ઉપયોગ: દીપન, પાચન, ભેદક અને પ્લીહાવૃદ્ધિ મટાડે છે.

(૧૦) લશુનાષ્ટક ચુર્ણ

દ્રવ્યો: લશણ, સફેદ જીરૂં, સિંધવ, સંચળ, શુંઠ, મરી, પીપર. શુ. હિંગ.

વિધિ: સુક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા: ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન: લીંબુ સ્વરસ.

ગુણ: વિસુચિકા (કોલેરા), અગ્નિમાંદ્ય, અજીર્ણ અને ઉદરશુલ નષ્ટ કરે છે.

સંતરાનો પ્રભાવ

લેખક :
વૈદ્ય શ્રી જગજીવન શિવશંકર ત્રિવેદી

સંતરાની ઉપમા સૂર્યાસ્તની અરૂણિમાને અપાય છે. તેનું ઝાડ પણ બહુ વિચિત્ર હોય છે. તેના પાન સદાય લીલાંછમ રહે છે, તેનાં સુગન્ધિત ફુલો અને સ્વાદિષ્ટ ફળો જગતમાં અમૂલ્ય છે. સંતરાના બગીચામાં ફળ લાગે છે ત્યારે ચોતરફ હર્ષ પેદા થાય છે, અરધા માઈલ સુધી તે બગીચાઓની સુગંધ ફેલાય છે.

ઉત્પત્તિ—સંતરાનું આદિસ્થાન ચીનનો દક્ષિણ ભાગ અને કોચીન ચાઈના મનાય છે અને ત્યાંથી આખા જગતમાં ફેલાવો થયો છે. જગતના ઉષ્ણકટિબંધ અને સમશીતોષ્ણ દેશોમાં તે ઉગે છે અને ત્યાંથી તેની ખેતી થાય છે. આ ખેતી વાણિજ્યની દષ્ટિએ થાય છે, અમેરિકાનાં સંયુકત રાજ્યો, બ્રાઝીલ, સ્પેન, ચીન, જાપાન, ફિલીસ્તાન, ઈટાલી, દક્ષિણઆફ્રિકા, મિશ્ર અને મેકસીકોમાં તેની પેદાશ વધારે થાય છે. અને સેવ પછી સંતરા દુનિયામાં અધિક વેચાય છે. એક વખત એવો હતો કે યુરોપના ધનિકો જ તે વાપરતા હતા અને ઈંગ્લાંડમાં તે કાચના મકાનોમાં ઉગાડવામાં આવતાં હતાં. વાહન વહેવાર શીઘ્ર બનતાં આ ઉદ્યોગ આગળ વધ્યો છે. સંતરાની પેદાશ વધતી જાય છે. એકલા સંયુકત રાજ્યોમાં છેલ્લાં પચ્ચીસ વર્ષમાં તેની પેદાશ ચારગણી વધી ગઈ છે. ચીનમાં પેદા થતાં સંતરાની જાતોમાં પરિવર્તન થઇ રહ્યું છે. વોશિંગ્ટનમાં થતી '*Navel*' જાત સૌથી શ્રેષ્ઠ છે કેમ કે તેમાં બીજ નથી હોતાં. આવાં સંતરાં સિલહટ અને જાપાનમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે પણ પશ્ચિમી રીતે તેમાં વધારો કરી શકાતો નથી.

દ્રવ્યો—વિટામીનો—જંબીર, અંગુર પણ સંતરા જેવાં સાઇટ્રસ ફળો છે, પણ સંસારભરનાં સંતરા જેવાં પૌષ્ટિક અને સેન્દ્રિયલવણ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે તથી તેની માંગ સૌથી વધારે છે. જીવનીય દ્રવ્ય *A* ૩૫૦ ઇન્ટરનેશનલ યુનિટ, *B* ૧૨૦ માઇક્રોગ્રામ અને *C* ૬૮ મીલીગ્રામ દર ૧૦૦ ગ્રામ સ્વરસમાં હોય છે. રાઇબોફ્લેવીન પૂરતી માત્રામાં છે. વીટામીન *C*ની દષ્ટિએ સંતરાનું મહત્વ ઘણું છે. દરેક માણસને રોજનું ૭૫ મીલીગ્રામ *C*ની જરૂર છે. આ આ આવશ્યકતા સંતરાના ૪ ઔંસ રસમાંથી પુરી પડે છે. રોજ ૬ ઔંસ રસની આવશ્યકતા હોય છે. સંતરા કાપવાથી, મસળવાથી, નીચોવવાથી વિટામીન *C* કાઈક ઘટી જાય છે, માટે બનતાં સુધી વાપરવાં નહીં. સંતરામાંનું ખનિજ લવણ દર ૧૦૦ ગ્રેન નીચે પ્રમાણેનાં તત્વો ધરાવે છે :—સોડીયમ ૨·૯ ગ્રામ, પોટાસીયમ ૧·૯૭ ગ્રામ, કેલસીયમ ૪૬–૩ ગ્રામ, મેગનેસીયમ ૧૨–૯ લોહ ૦–૩૩ ગ્રામ, તાંબુ ૦–૭ ગ્રામ, ફોસ્ફરસ ૨૩–૭ ગ્રામ, ગંધક ૯ ગ્રામ અને કલોરિન ૩–૨ ગ્રામ, બધાં ફળો કરતાં સંતરામાં ચુનાનું લવણ અધિક હોવાથી તે સર્વોત્કૃષ્ટ મનાય છે. તેનું વિટામીન *C* શારીરિક ધાતુઓ દ્વારા કેલસીયમના પ્રયોગ માટે સહાયક છે. સંતરા દ્વારા શારીરિક લવણોના સાત્મીકરણ પર થતાં પ્રભાવની ખાત્રી અનેક દેશોના વિદ્વાનોએ કરી છે. સંતરાનું વિશ્લેષણ પરિણામ આ પ્રમાણે છે :—જલીયાર્દ્રતા ૮૭–૮ ટકા, વસા ૦–૩ ટકા, પ્રોટિન ૦–૯ ટકા અને કાર્બોજ ૧૦–૬ ટકા.

કેલોરિ—કેલોરિ એટલે પ્રજ્વલનશકિતનિર્માણ. એક મોટા સંતરામાં કેલોરિ ક્ષમતા અરધી રોટલી જેટલી છે. ૬૦ તોલા જેટલો સંતરાનો રસ ૪૫ તોલા દુધ જેટલી શકિત નિર્માણ કરે છે. તેમાં સાકર કેટલી છે! તે ઉપરથી સાકર ઉત્પાદક ગુણ નકકી કરી

શકાય. બીજાં ફળોની માફક સંતરાની અંદર વિદ્યમાન સ્ટાર્ચ સૂર્યનાં કિરણો વડે ફળમાંથી જ આસાનીથી શોષિત થઈ સાકરમાં રૂપાંતર પામે છે. એટલે તે અર્ધપાચિત ભોજન *Predigested food* કહેવાય છે. આ ગુણને લઇને સંતરા દ્વારા ઉષ્ણતા અને ક્ષમતા *Energy* મળી છે.

ઉત્તમ પથ્ય– ઉપલા કારણોને લીધે તમામ પ્રકારના તાવમાં સંતરા ઉત્તમ પથ્ય છે. તાવની અવસ્થામાં આમાશયિક ક્ષોભને લીધે પાચનક્રિયા સ્વાભાવિક રહી શકતી નથી અને તાવની ઉષ્માની પ્રતિક્રિયાને લઇને શારીરિક ધાતુગત વિઘટનક્રિયા પ્રબળ થઈ જવાની શકિત ઘટી જાય છે ત્યારે રોગીને સંતરાંના રસ વડે આવશ્યક પોષક પદાર્થ મળી શકે છે. જે કોઇ રોગીને સખત તાવ હોય તેને સંતરાંનો રસ પીવાની સલાહ મળે છે. જીર્ણ–અજીર્ણ *Chronic Dyspepsia* માં સંતરાંનો રસ બહુ લાભદાયી છે.

તમામ પાચક અંગોને સંતરાંના રસથી આરામ મળે છે અને સાથે સાથે આત્મસાત્ કરનાર યોગ્ય પોષણ પદાર્થ પણ મળે છે. ભૂખ લાગે છે એટલું જ નહિ પણ સંતરાંના રસથી આંત્રપ્રણાલીગત આક્રમક રોગોત્પાદક જીવાણુંઓ *Hostile Microbes* નાશ થઇ શરીરસ્થાપક જીવાણુંઓની વૃદ્ધિ માટે યોગ્ય ક્ષેત્ર નિર્માણ થાય છે. સંતરાનો વધુ પડતો રસ લેવાય તો પણ તે શરીરમાં શોષિત થઈ સાત્મ્યીકૃત થઇ જાય છે.

બંધકોષ– આજકાલ બંધકોષ એટલે કબજીઆતની ફરીયાદો વધી ગઇ છે અને મોટા શહેરોમાં તેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે આ ફરિયાદ દૂર કરવી હોય તો રોજ સુતા પહેલાં ઉઠતી વખતે બબ્બે સંતરાંનો ઉપયોગ કરવો. વધુ સંતરાં લેવાય તો વધુ ફાયદો થાય છે.

હાડકાં અને દાંતના રોગીઓને સંતરામાંનું કેલસીયમ અને વીટામીન C ફાયદો કરે છે. દાંતનાં રક્ષણ માટે ચૂનો અને વીટામીન Cની જરૂર છે. પુરતા પ્રમાણમા નારંગીના રસનું સેવન કરવામાં આવે તો દાંતના મુશ્કેલ કેસો પણ સુધરે છે. ચિકાગોના પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક ડો. હારકે કેવળ નારંગીના સેવનથી દાંતનાં પરૂ અને છારી મટાડયાં છે.

નારંગીમાં સાઇટ્રીકામ્લ મુખ્ય છે જે ખાટો કે મીઠો ગમે તેવો હોય પણ ક્ષાર નિર્માણ કરનાર ખોરાક છે. શારીરિક ધાતુપાક પછી તે અમુક ક્ષારના રૂપમાં બદલાઇ જાય છે એટલે આ પ્રકારે શરીરના સંગ્રહીત ક્ષારની વૃદ્ધિ *Alkali Reserve* દ્વારા શારીરિક પ્રતિરોધ પ્રબળ થાય છે. આ બધાં કારણોને લીધે નારંગી એક ઉચ્ચકોટિનો શરીરસંરક્ષક ખાદ્ય, પેય અને સ્વાસ્થ્યકર પદાર્થ મનાયો છે.

બાળકો માટે પણ સંતરાં અત્યુત્તમ ખોરાક છે. તેથી બાળકની રોકાયેલી વૃદ્ધિ તિવ્રગતિથી ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીર સ્વસ્થ બને છે. ઉમરના પ્રમાણમાં ૦॥ થી ૪ ઔંસ રસ આપી શકાય. મોટા બાળકોને રોજ ૨ થી ૪ ઔંસ રસ અપાય તો તેની શરીર સમૃદ્ધિ વધે છે.

સંતરા, ટમાટા, ગાજર વિગેરે શાકોનું કચુંબર સ્વાદિષ્ટિ બને. સંતરાનો મુરબ્બો લાંબો સમય સુધી બગડતો નથી. સંતરાનું જામ–જેલી બજારમાં મળે છે. રસ કાઢી લીધા પછી જે કલ્ક બાકી રહે છે તેમાંથી જામ બને છે. સંતરાની છાલમાં સુગંધી હોઇ તેમાંથી અનેક જાતનાં શરબતો બને છે. સંતરા હંમેશાં કુદરતી રીતે પાકેલાં લેવાં જોઇએ. લીલાં સંતરાં કેળાની માફક પકાવવાથી તેમાંના સંપુર્ણ ગુણોનો વિકાસ થતો નથી. સંયુકત રાષ્ટ્રની સરકારે કાચાં સંતરાં તોડવાની મના કરી છે. સંતરાં ખરીદતાં તે કોઇ ઠેકાણેથી ફાટેલાં ન હોવા જોઈએ તે ધ્યાનમાં સંતરાની છાલ બહારનાં જીવાણુ કે ફુગ અંદર દાખલ થવા દેતી નથી. તુટેલ સંતરામાં જીવાણુ પ્રવેશી જાય છે. સડેલાં ફળ ખાવા કરતાં ન ખાવા બહેતર છે. (નીરોગી)

ચરબી કેવી રીતે ઘટાડશો?

લેખક :
ડૉ. ભૂપતરાય મ. દવે

ચરબીનું પ્રમાણ શરીર પર એક વખત જામવા માંડે છે ત્યારબાદ દિનપ્રતિદિન ચરબી વધતી જાય છે. અણુસમજુ લોકો આ પ્રકારની ચરબીને શરીરની સુંદરતા–નિરોગીતા માને છે, પણ આ માન્યતા ભ્રમ ઉપજાવનારી છે.

ચરબી વધે છે એ એક જાતનો રોગ છે. આ મહાન ભયંકર ગણાય છે, એટલું જ નહી પણ ક્યારેક જીવનને જોખમમાં લાવી મુકે છે.

શહેરી જીવનમાં ખાસ કરીને સુખી કુટુંબોમાં બાળકો કે પુરુષો કે સ્ત્રીઓનાં શરીર વધારે પડતી ચરબીથી ભરપુર જોવામાં આવે છે આને લીધે તો તંદુરસ્ત છે એમ માની ન શકાય. તેઓ અનેક જાતના શારીરિક રોગોથી પીડાતા હોય છે. અને દવાના ડોઝ પર જીવન આગળ ધપાવતાં હોય છે.

આ સ્થિતિ આજના સુખી-શ્રીમંત વર્ગની છે.

ચરબી વધવાનાં કારણો

ખોરાક માણસને જીવાડે છે અને ખોરાક માણસને મારે છે. ખોરાક શુદ્ધ પ્રમાણસર અને પચાવવામાં હળવો લેવામા આવે છે તો શરીર નિરોગી, સ્ફૂર્તિવાળું અને ચેતનવંતુ બને છે. પણ, ભારે હદઉપરાંત અને પચવામાં કઠિન પદાર્થો આહારે તરીકે લેવામાં આવે છે તો શરીર રોગી અને પ્રમાદવાળું બને છે. વધારે પડતો આહાર ચરબી વધારે છે.

ચરબી વધવાના કારણો તો અનેક ગણાવી શકાય તેમ છે. પણ અત્યારે અહીં મુખ્ય કારણો તપાસીએ. આપણા આહારમાં સ્ટાર્ચવાળા ચરબીવાળા પદાર્થોનું પ્રમાણ જોઈએ તે કરતાં વધારે હોવાથી યોગ્ય રીતે પચી ન શકવાને કારણે ચરબી ચરબી શરીર પર જામે છે. સ્ટાર્ચ અને ચરબીવાળા પદાર્થો જેવા કે મીઠાઇ, ઘી, તેલ, ભાત, બટેટા, માખણ, પાઉં, મેદો. માંસ, મચ્છી, ઈંડા, મલાઇ, તળેલા પદાર્થો, ફરસાણ વિગેરે વિગેરે. આપણો ખોરાક ખાસ કરીને ચરબી અને સ્ટાર્ચવાળો છે, જેને લીધે લોકોમાં ચરબી વધવાનો રોગ ફેલાતો જાય છે. જાડાં માણસોનાં જીવન તપાસતાં માલુમ પડયું છે કે તેઓ હદ ઉપરાંત ફરસાણ, મીઠાઈ, બટેટા, ભાત વગેરે સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો લેતા હોય છે.

ચરબી અને રોગ

શરીરમાં જેમ જેમ ચરબી વધતી જાય છે તેમ તેમ વિવિધ રોગોનું વાવેતર આપણા દેહમાં થાય છે. ચરબીને લીધે માનવીની સ્થિતિ કેટલી હદે કથળે છે તે આપણે તપાસીએ, જેના શરીરમાં ચરબી વધે છે તેને અજીર્ણ, સંધિવા, મીઠી પેશાબ, કબજિયાત, લોહીનું ઊંચુ દબાણ, ગાંડપણ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ, ગેસ (પવન), આંતરડાં નબળાં, લિવર (યકૃત) સખત અને નબળું, બરોળનું વધવું, પેન્ક્રિઆઝ મંદ, આળસ, વધારે ઉંઘ, દમ, હરસ, નાકના મસા, માથાનો દુખાવો, શરદી, સળેખમ, કળતર, ખસજવું, દાદર, સુકી ચામડી, ગળાના કાકડા, પાયોરીયા, આંખો ઉંડી આવવી. આંખમાં ખીલ થવા, લોહીમાં કૃત્રિમ ઉષ્ણતા, હૃદયરોગ વગેરે થાય છે. અને સ્ત્રીઓને ઉપરના રોગો, ઉપરાંત અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવ. કષ્ટદાયક ઋતુસ્રાવ, ગર્ભાશયનો સોજો, પ્રદર, કેડનો દુઃખાવો, લોહીવા, વંધ્યત્વ, વગેરે દર્દોથી અવારનવાર પીડાય છે.

ચરબી ઘટાડવાનો ઇલાજ

ચરબી વધારવાથી કેટલાં દર્દો માનવદેહમાં જન્મે છે તે ઉપર જોઇ ગયા. હવે ચરબીને કેવી રીતે ઓછી કરવી–ઘટાડવી તેનો ઈલાજ જોઇએ.

ચરબીથી ભરપુર જેનું શરીર છે તેને ચરબી કેટલો ત્રાસ આપે છે તેની કથા તો ચરબી-

વાળો જાણતો હોય છે. એટલે ચરબીવાળો માનવી રાત દિવસ ચરબી ઘટાડવાની ચિંતામાં ડુબેલો રહે છે, અને કંટાળાભર્યું જીવન જીવતો હોય છે.

ચરબી ઘટાડવા માટે સૌથી પ્રથમ ખાંડ-વાળા ચરબીવાળા અને સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો ભાત, તેલ, માખણ, બટેટા, ઇંડા, માંસ, મચ્છી, મીઠાઈ, મેંદો, માખણ, વગેરે પદાર્થો આપણા આહારમાંથી સદંતર કાઢી નાખવા જોઇએ. તેને બદલે ઘઉંના ખાખરા (તદ્દન સામાન્ય ઘી લગાડીને) લેવા. બાફેલાં શાકભાજીઓ, મલાઇ વગરનું દુધ, માખણ, ઊતારેલ છાશ મોસંબીનો રસ, સંતરા, લીંબુ વગેરેનો છુટથી આહારમાં ઉપયોગ કરવો. જેથી લોહીનું પ્રમાણ વધશે, શરીર નીરોગી અને શક્તિવાળું બનશે, પણ ચરબી નહિ વધે.

જેના શરીર પર વધુ ચરબી હોય તેણે તો પ્રવાહી પદાર્થો જેવા કે તાજી મોળી છાશ, મોસંબીનો રસ, સંતરાનો રસ, લીંબુનું શર-શરબત, વગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવો. બની શકે તો એક બે મહિના સુધી આવા પ્રવાહી પદાર્થો પીને રહેવું. આ પ્રયોગથી વજન અને ચરબી બંને ઘટી જશે. સાથે સાથે લાંબે સુધી ફરવા જવું, જેથી શરીર સ્વાસ્થ્ય સુધરશે. આળસ વધારે પડતી નહિ આવે. ઉપરાંત શરીરમાં અશક્તિ આવવાને બદલે ચેતન અને જીવન-શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ચરબી ઘટાડવા માટે બીજા પણ અનેક પ્રયોગો છે. તેમાં ઉપ-વાસ, એક વખત ભોજન કરવું, વ્યાયામ કરવો, વરાળસ્નાન, દળવું, વિવિધ પ્રકારની રમતો રમવી, એનિમા, બસ્તી, વગેરે.

ઉપવાસ કરવાથી અનેક પ્રકારના રોગો મટે ઉપરાંત વજન અને ચરબી ઓછા થાય છે. ઉપવાસ પ્રવાહી પદાર્થો પીને કરી શકાય છે. સ્વચ્છ પાણી પીને ઉપવાસ બે ત્રણ દિવ-સના કરવાથી અનેક લાભ થાય છે. પછી મોસંબી કે બીજા રસવાળા ફળોનો રસ દિવસમાં ચારથી પાંચ ગ્લાસ ભરીને પીવાથી શરીરની અને વજન હળવાં બને છે.

એક વખત સાદું હળવું ભોજન કરવું, જેમાં ઘઉંના ખાખરા, બાફેલાં શાકભાજીઓ, તાજી છાશ વગેરે ભોજન ન લેવું. જરૂર પડે તો પ્રવાહી છાશ કે ફળરસ એકાદ પ્યાલો પીવો જેથી શરીરશુદ્ધિ થશે. દસ્ત બરાબર સાફ આવશે. આ પ્રયોગ લાંબો સમય ચાર –છ માસ કરવો જોઈએ. પરિણામ સુંદર આવશે અને શરીર માંહેની ચરબી ઘટીને સપ્રમાણ દેહ બનશે.

વ્યાયામ કરવાથી શરીર પરની અમુક પ્રકારની ચરબી ઓગળી જાય છે. વ્યાયામની સાથે સાથે ખોરાકની કાળજી પુરતા પ્રમાણમાં રાખવી જોઇએ. વ્યાયામ કરવાથી પરસેવો થાય છે, લોહી શુદ્ધ બને છે. દસ્ત બરાબર સાફ આવે છે, શરીરમાંથી અનેક રીતે ઝેરી પદાર્થો બહાર નીકળે છે. પેશાબ છુટથી અને સાફ આવે છે. ચરબી ઓગળે છે અને ઢીલા સ્નાયુઓ મજબુત તેમજ સુડોળ બને છે. ઘણીવાર એવું બને છે કે ઉપવાસ, એક વખત ભોજન લેવું, તેમજ એનિમા–બસ્તી વગેરે પ્રયોગો કરવાથી ચરબી અને વજન ઘટે છે, પણ ચરબી ઘટવાથી ચામડી ઢીલી-લબડતી રહી જાય છે. આવી ચામડી શરીરને વધારે બેડોળ બનાવે છે. આવી ઢીલી–લબડતી ચામડીને–સ્નાયુઓને મજબુત, સ્નાયુબદ્ધ, સુડોળ બનાવવા માટે વિવિધ યોગના આસનો ડમ્બેલ્સ, તેમજ સૂર્યનમસ્કાર, તરવાની કસ-રત કે બીજી હળવી કસરતો ઉપયોગી નીવડે છે. ચરબી ઘટાડયા પછી શરીરને સપ્રમાણ રાખવાનું કાર્ય ખાસ કરવા જેવું છે. કસરત કર્યા વગર શરીરની સુડોળતા–સુંદરતા પ્રાપ્ત નથી થતી.

વરાળસ્નાન કરવાથી શરીર પરની વધારાની ચરબી ધીરે ધીરે સંકોચાય છે. વરાળ લેવાથી ચરબીમાંથી પાણી ઘટે છે. પુષ્કળ પરસેવો થાય છે. પેશાબ વધારે આવે છે, આ રીતે ઉપસેલી, વધારાની ચરબી ઓગળે છે, અને શરીરની સુંદરતા મેળવી શકાય છે.

સ્ત્રીઓ માટે ઉપર મુજબનો આહાર તેમજ બીજા પ્રયોગો ઉપયોગી નીવડે છે. આ ઉપરાંત કેટલીક કસરતો છે. તેમાં ખાંડવું, દળવું, કુવેથી પાણી ભરવું, તરવું, સુર્યનમસ્કાર, યોગનાં હળવાં આસનો વગેરે છે. આમાંથી જે અનુકુળ આવે તે વ્યાયામ કરીને શરીરને ચરબીમાંથી મુક્ત કરી શકાય છે. સ્ત્રીઓ ખોરાકમાં કાળજી રાખે અને નિયમિત વ્યાયામ કરે તો કોઇ પણ રોગ તેઓને થતો નથી, શરીરની સુંદરતા–સ્વસ્થતા જાળવવા માટે આહાર અને વ્યાયામ અત્યંત ઉપયોગી છે.

એનિમા–બસ્તી. માનવીના શરીરને રોગી બનાવવામાં સૌથી વધારે કામ કરતી હોય તો તે કબજિયાત છે. મળશુદ્ધિ વગર શરીરશુદ્ધિ થતી નથી. કબજિયાત અનેક રોગની માતા ગણાય છે. એનિમા-બસ્તી લેવાથી મળશુદ્ધિ થાય છે. અને શરીર રોગમાંથી મુક્ત બને છે. ચરબી અને શરીરમાં લાંબા સમયથી ઘર કરી બેઠેલાં અનેક દર્દો દસ્ત સાફ આવવાથી વિદાય થાય છે. અને માનવી તાજગીભરી નવી જિંદગી જીવવાને લાયક બને છે.

કેટલાક લોકો ચરબી ઘટાડવા માટે આખા શરીરે તેલનું મર્દન કરાવે છે. માલિશ ક્રિયાથી શરીર માંહેનું લોહી ઝડપભેર દોડે છે. શરીર સ્ફુર્તિ અનુભવાય છે પણ ચિરકાળ આ અસર ટકતી નથી. જ્યાં સુધી માલિશની ક્રિયા ચાલુ હોય છે ત્યાં સુધી ચરબીનું પ્રમાણ ઘટે છે, પણ પાછી થોડા સમયમાં ચરબી શરીર પર જામવા મંડે છે. માલિશની સાથે સાથે સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો ખાવાના બંધ કરીને રસવાળાં ફળો અને પ્રવાહી પદાર્થો છાશ, વગેરે લેવામાં આવે તો સંપુર્ણ અસર–ફાયદો લાંબા સમય સુધી મેળવી શકાય છે.

ચરબી ઘટાડવા માટે દવા

આપણે ત્યાં અંધશ્રદ્ધાળુ લોકોનો તોટો નથી. લોકો માને છે કે દવા લેવાથી ચરબી ઘટી જશે. ચરબી ઘટાડવા માટે પરદેશી દવાઓ બજારમાં વેચાય છે. તે ચરબી ઘટાડવાની ટીકડીઓ લેવાથી વજન ઘટે છે પણ ખરૂં. પણ એ દવામાં ક્યા ઝેરી પદાર્થો વપરેલા છે તેને માટે કોઇને પડી નથી. ગમે તેમ કરીને વજન ઘટાડવું છે, ચરબી ઘટાડવી છે. છતી દૃષ્ટિએ અંધકારમાં ફાંફાં મારે મારે છે અને ઝેરી પદાર્થોનો મૂર્ખતાભરેલો અખતરો મહાન મુલ્યવાન માનવ દેહ પર આજે લોકો કરી રહ્યા છે.

એક વાત આ પ્રકારના અખતરા કરનારે યાદ રાખવા જેવી છે, તે એ છે કે જે દવાથી–જે ટીકડીથી શરીરનું વજન–ચરબી ઘટે છે તે મહાન હાનિકારક પદાર્થ હોય છે. એ પદાર્થની માઠી અસર 'થાઈરોઈડ' ગ્લેન્ડ (પ્રાણગ્રંથી) પર પહોંચે છે. આ ઉપરાંત લિવર (યકૃત) પર, જઠર પર, સાનતંતુઓ પર અને લોહી પર બુરી અસર થાય છે, જેને લીધે એ અવયવો, એ ગ્રંથિઓ નબળી બને છે અને ભવિષ્યમાં એક દરદ મટાડતા બીજાં અનેક દર્દો આપણા શરીરમાંથી ફુટી નીકળે છે. આ હકીકત કલ્પનાથી રંગાયલી નથી, પણ આવા મુર્ખતાભરેલા પ્રયોગો કરીને શરીરને બગાડીને પાયમાલ થયેલ અનેક દર્દીઓને લેખકે નજરે જોયા છે. આવા દર્દીઓ જીવનભર રોગી બની રહે છે. અને મૃતપ્રાયઃ દશામાં શેષ જીવન પુરું કરે છે.

વધારાની ચરબી ઓછી કરવા માટે ખોરાકનો પ્રયોગ સૌથી વધુ સફળતાભર્યો છે.

સવારે છ વાગે લીંબુનું શરબત અથવા સંતરા–મોસંબીનો રસ (ખાંડ નાખ્યા વગર) લેવો અથવા એક પ્યાલો તાજી મોળી છાશ પીવી.

આઠ વાગે : એક પ્યાલો તાજી મોળી છાશ.

દસ વાગે : એક પ્યાલો મોસંબીનો રસ અથવા એક પ્યાલો ટમેટાનું સુપ.

એક વાગે દુધી, ટમેટા, પરવળ, ફણસી, ગાજર, ડુંગળી, લીલા વટાણા, કાકડી, લીલા ચોળા, લેટયુસ (લલીત ભાજી જેને મુંબઈમાં સાલાડની ભાજી તરીકે લોકો ઓળખે છે) કોબી, કોબી ફ્લાવર, ભાજીઓ, વગેરે બાફીને શાક તરીકે લેવાં. અથવા તેમાંથી કાકડી, ગાજર, ડુંગળી, લીંબુ, કોબી, લેટયુસ વગેરેની કચુંબર, બનાવીને ખુબ ચાવીને ભોજન તરીકે લઈ શકાય. સાથે ઘઉંના ખાખરા, છાશ, દહીં વગેરે લેવા જેથી ભૂખ યોગ્ય રીતે સંતોષાશે. આ ભોજનથી શરીરમાં ચરબી વધવાનો ભય રહેતો નથી.

ચાર વાગે લીંબુનું શરબત.

પાંચ વાગે એક પ્યાલો તાજી મોળી છાશ.

આઠ વાગે એક પ્યાલો ટમેટાનું સુપ, અથવા એક પ્યાલો મલાઈ વગરનું દુધ. આ ઉપરાંત પાણીની તરસ લાગે ત્યારે ૪ થી ૫ પ્યાલા પાણી પીવું.

ઉપર મુજબનો આહાર લેવાનો બે મહિના સુધી કાર્યક્રમ ગોઠવવામાં આવે તો ચોકકસ શરીર માંહેની ચરબી ઘટે છે ને વજનનું પ્રમાણ સારી રીતે ઓછું થવા પામે છે.

પ્રયોગ કરનારે એક બાબત લક્ષમાં રાખવા જેવી એ છે કે શરીરને કામ મળે તે માટે ફરવાનો, કસરત કે જે અનુકુળ આવે તે મુજબ શ્રમભર્યું જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જેથી પ્રયોગ સફળ થશે, ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું થશે.

બીજો પ્રયોગ (આ પ્રયોગ ઉપરના કરતાં થોડો હળવો છે.)

સવારે છ વાગે કાળી દ્રાક્ષનું પાણી.

પંદિર મિનિટે ફરવા જવું અથવા બીજી હળવી કસરત કરવી.

આઠ વાગે એક પ્યાલો મલાઈ વગરનું દુધ અથવા એક પ્યાલો તાજી છાશ પીવી.

સાડાનવ વાગે એક પ્યાલો ટમેટાનું સુપ લેવું.

સાડાબાર વાગે કડક રોટલી, શાક, ભાજીઓ, છાશ, કચુંબર, મગની દાળ, મગનું ઓસામણ, કોથમીર, નીમક, લીંબુ વગેરેની ચટણી.

ચાર વાગે એક પ્યાલો લીંબુનું શરબત.

પાંચ વાગે એક પ્યાલો તાજી–મોળી છાશ.

સાડાપાંચ વાગે ફરવા જવું.

રાત્રે આઠ વાગે, એક પ્યાલો મલાઈ વગરનું દુધ, અથવા એક પ્યાલો મોસંબીનો રસ, અથવા એક પ્યાલો બાફેલ શાકભાજીઓનું સુપ લેવું.

આ પ્રમાણે થોડા મહિના આહારમાં કાળજી રાખવાથી ચરબી અને વજન સારા પ્રમાણમાં ઘટી જશે. કેટલાક રોગ શરીરમાંથી આપોઆપ વિદાય થશે. શરીર તન્દુરસ્ત અને પાતળું–સુડોળ બનશે.

ચરબી ઘટાડવા માટે બીજા કેટલાક નિયમો

૧ બની શકે તેટલું ઓછું ખાવ અને ખુબ ચાવીને ખોરાકને હોજરીમાં જવા દો.

૨ જમવાના ટંક ઘટાડો અને પ્રવાહી પદાર્થો વધારે લેવાનો પ્રયત્ન કરો, જેથી ચરબી આપોઆપ ઘટવા માંડશે.

૩ અવારનવાર પ્રવાહી પદાર્થો જેવા કે લીંબુનું શરબત, તાજી–મોળી છાશ, મોસંબી–સંતરાનો રસ વગેરે દિવસમાં જરૂર લાગે તે મુજબ લઈને ઉપવાસ કરતા રહો.

૪ જરૂર લાગે ત્યારે કોઈ નિષ્ણાત નિસર્ગોપચારકની સલાહ મુજબ લાંબા ઉપવાસ કરો. આથી ચરબી ઝડપી રીતે ઓગળી જશે, અને વજન પણ ઠીક ઠીક ઓછું થશે.

૫ શરીર પર ચરબીના થર મોટા પ્રમાણમાં જામી ગયા હોય તો વારંવાર ટુંકા ઉપવાસ કરવા જરુરી છે. આ રીતે ઉપવાસ કરવાથી ગોળા જેવડું પેટ ધીરે ધીરે સંકોચાય છે, અને પેટનો આકાર, ગરદનની ચરબી, થાપાની ચરબી, સાથળ પરની ચરબી ઘટ બને છે, જેથી એ ભાગો ચરબીમુક્ત બને છે.

૬ ચરબી ઘટાડવા માટે આહારમાંથી મીઠાઈઓ, ચરબીવાળા અને સ્ટાર્ચી પદાર્થો કાઢી નાખવા અત્યંત જરૂરી છે. તેવી રીતે શરીરને ખડતલ, સુડોળ સૌષ્ઠવવાળું અને ઘાટીલું બનાવવા માટે કસરત કરવાથી ચરબી ઘટે છે અને મસલ્સ બંધાય છે.

૭ કસરત કરતાં આહારનું મહત્વ ચરબી ઘટાડવા માટે ઘણું જ મોટું છે, કારણ કે કસરત કરવાથી વધારે ભૂખ લાગે છે. જેથી ખોરાકનો જથ્થો મોટા પ્રમાણમાં લેવાની જરૂર પડે છે. પરિણામે ચરબી અને વજન ઘટવાને બદલે ક્યારેક ચરબી અને વજન ધાર્યા કરતાં મોટા પ્રમાણમાં વધે છે. એટલે ચરબી ઘટાડવા માટે ખોરાકમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો ચરબી ઝડપી રીતે ઓગળી જાય છે.

૮ અતિ મહેનત, પરિશ્રમ લઇને ચરબી ઘટાડયા પછી જાગૃત રહેવાની જરૂર છે. કારણ કે જો ખોરાકમાં બધા પ્રકારના ચરબીવાળા અને સ્ટાર્ચી પદાર્થો ખાવામાં આવશે તો વજન અને ચરબી વધવા માંડશે. પરિણામે શરીર સ્થુલ અને પ્રમાદી બનશે.

૯ નાનાં બાળકોની બચપણમાંથી આહારમાં કાળજી રાખવી, જેથી મોટી ઉમ્મરે ચરબીનો રોગ તેને સ્પર્શી નહિ શકે. સ્થુલ શરીરવાળાં બાળકોને છુટથી ખેલવા કુદવા માટે મેદાનમાં, બગીચામાં જવા દો. જેથી તેઓનાં શરીર ખડતલ અને કસાયલાં બનશે.

જીભના સ્વાદને કાબુમાં રાખીને સાદું ભોજન લેવાની નિત્ય ટેવ પાડો. જેથી અજીર્ણ, કબજિયાત, ચરબી અથવા બીજો એક પણ રોગ તમારા શરીરને લાગુ નહિ પડે. ચરબીનું કાર્ય શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનું છે. ચરબી શરીરનું–સ્નાયુઓનું રક્ષણ કરે છે. ચરબી વગરનું શરીર માયકાંગલું અને બેડોળ દેખાય છે. ચરબી સપ્રમાણ હોય તો મનુષ્ય દેહ સુંદર અને નિરોગી રહે છે. શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે ચરબીના થર વધે નહિ એની સૌ કોઈ કાળજી રાખે.

નિયમિત વ્યાયામ કરવો. ચરબીવાળો અને સ્ટાર્ચ વગરનો ખોરાક લેવાથી સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્ય આપોઆપ જળવાઈ રહેશે અને શરીર પર ચરબીનું પ્રમાણ સપ્રમાણ રહેશે.

(તંદુરસ્તી)

સ્તન્યપાન

સ્તન્યપાનની બાબતમાં એટલે કે બાળકને ધવડાવવાના વિષયમાં આપણા સ્ત્રીસમાજમાં ભારે અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે. કેટલેક ઠેકાણે ફેશન અને ખોટી મોટાઇના પ્રદર્શનમાં બાળકો માતાના સ્તન્યપાનથી બિલકુલ વંચિત રહે છે. જેમ આ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી તેમ સ્તન્યપાનના યોગ્ય નિયમોનું અજ્ઞાન પણ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. આવા અજ્ઞાનથી ઘણી મોટી ક્ષતિ પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

આપણા શાસ્ત્રોએ તો પોકારીને કહ્યું છે કે માતુરેવ पिबेत स्तन्यम् માતાનું જ દુધ બાળકને માટે સર્વથા યોગ્ય છે. પણ કોઈ કારણે માતાના દૂધમાં દોષ હોય તો તે દૂર કરવો જોઇએ નહિ તો ગાયનું અથવા બકરીનું દુધ આપવું જોઇએ. સારા ધાવણની પરીક્ષા નીચે પ્રમાણે કરવી જોઇએ.

સારૂં ધાવણ શીતળ, નિર્મળ, પાતળું અને શંખ જેવા સફેદ પ્રકાશવાળું હોય છે. પાણીમાં નાખતાં પાણી સાથે મળી જાય છે (પાણીમાં તરે નહિ અથવા તળિયે પણ ન બેસે) ફીણ વિનાનું અને તાંતણાઓ વિનાનું હોય છે.

સ્તન્યપાનને વિષે બાળક જન્મે ત્યારથી જ ખબરદાર રહેવાની જરૂર પડે છે. પ્રસૂતા સ્ત્રીને પ્રસૂતિ પછી ત્રીજે કે ચોથે દિવસે ધાવણ આવે છે. આ ૩–૪ દિવસ શું કરવું ? સિંધવ, વેખંડ, બ્રાહ્મી, સુવર્ણમાક્ષિક, હરડે, વગેરે ઘી મધમાં ચટાડવું જોઇએ. તે ઉપરાંત બાળકને સુવર્ણપ્રાશન કરાવવું જોઇએ. સુવર્ણ પ્રાશનનો મહિમા કેટલો છે તે જોઇએ :

ચાર પાંચ ટીપાં પાણીમાં સોનું પાંચ સાત વાર ઘસવું, તેમાં મધ, ગાયનું તાજું ઘી એક બે ટીપાં મેળવીને બાળકને ચટાડવું. આ સુવર્ણપ્રાશન આયુષ્યને માટે હિતકર, પવિત્ર, પુણ્યકારક, પૌષ્ટિક, કાંતિવર્ધક, ગ્રહનાશક છે. સતત એક માસ સુધી આપવાથી બુદ્ધિ પ્રભાવી બને છે, રોગપ્રતિકાર શકિત વધે છે. છ મહિના સુધી આપવાથી ઉત્તમ બુદ્ધિમાન બને છે.

બાળકને માટે માખણનું અનુપાન પણ ઉત્તમ છે.

લીંડીપીપર, જેઠીમધ, વાવડિંગ ગાયના દૂધમાં નાખીને અપાય છે.

ત્રણ દિવસ પછી બાળક ધાવવા લાગે ત્યારે ધાવણ તો સારૂં હોવું જોઇએ અને તે ઉપરાંત માતાના સ્તન પણ ઉત્તમ લક્ષણોવાળા હોવાં જોઈએ, મહાત્મા ચરકે કેવાં સ્તન હોવાં જોઇએ તે વિષે પોતાનો નિર્ણય નીચે પ્રમાણે આપ્યો છે.

ન અત્યંત ઊંચા, ન અત્યંત લાંબા, ન અત્યંત સુકા, ન અત્યંત પુષ્ટ, યોગ્ય ડીંટીઓવાળા અને યોગ્ય પ્રમાણમાં સ્તન્યપ્રવર્તક એવાં સ્તન હોવા જોઇએ.

આ પ્રમાણે સ્તન અને સ્તન્ય બંને સારાં હોય પછી શું બધું પુરૂં થઈ જાય છે? પછી કોઈ જાતની ચિંતા નથી રહેતી?

ના, માતાની ખરી જવાબદારી હવે જ શરૂ થાય છે દૂધ અને સ્તન ઉત્તમ હોવાં એ તો કુદરતને હાથ છે અને તે બાબતમાં મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ સૌભાગ્યશાળી હોયજ છે. પણ જે સ્ત્રીઓને સ્તન્યપાનના નિયમોનું ભાન નથી તેઓને માટે અને તેમના બાળકોને માટે કુદરતનો આશીર્વાદ કંઇજ ઉપયોગમાં આવતો નથી.

સ્તન્યપાનની બાબતમાં દરેક માતાએ નીચેના નિયમોનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઇએ. આ નિયમોનું પાલન થઇ શકે તે માટે કુટુંબના લોકોએ નાના બાળકની માતાને દરેક પ્રકારની અનુકૂળતા આપવી જોઇએ.

૧ ભૂખ્યા પેટે બાળકને કદી ધવડાવશો નહિ.

૨ શોકાતુર સ્થિતિમાં બાળકને ન ધવડાવવું.

૩ થાક લાગ્યા પછી પણ બાળકને ન ધવડાવવું.

૪ ગર્ભિણી સ્ત્રીએ બાળકને ધવડાવવું ન જોઈએ. (આ નિયમનું પાલન આપણે ત્યાં થાય છે ખરું? માતા પિતાઓએ ચેતવાની જરૂર છે.)

૫ તાવ આવતો હોય ત્યારે માતાએ બાળકને ધવડાવવું નહિ.

૬ અત્યંત ક્ષીણ થયેલી માતાએ ધવડાવવાનું બંધ કરવું.

૭ અત્યંત જાડી સ્ત્રીએ પણ બાળકને ધવડાવવું ન જોઈએ.

૮ જે માતાએ કાચાંપાકાં ભક્ષ્યોનું સેવન કર્યું હોય તેણે પણ બાળકને ધવડાવવું ન જોઈએ.

૯ વિરુદ્ધ આહારો લીધા હોય એવી માતાએ બાળકને ધવડાવવું નહિ.

૧૦ અજીર્ણ સ્થિતિમાં બાળકને ધવડાવવું નહિ.

૧૧ દરેક માતાએ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સ્તન્યપાન એ એક અત્યંત મહત્વની, પવિત્ર અને બાળકના ભવિષ્યના જીવનને ઘડનારી ક્રિયા છે. માતાના સ્તન્યના એક એક બિંદુએ બાળકના મન-તનનું બંધારણ થાય છે માટે માતાએ સ્તન્યપાન વેળાએ ઉપરના નિયમોનું પાલન કરવા ઉપરાંત અત્યંત આનંદમાં રહેવું જોઈએ.

કુટુંબના અને ઘરના અન્ય લોકોએ પણ બાળકને ધવડાવતી સ્ત્રીને કોઈ જાતનું માનસિક યા શારીરિક કષ્ટ ન પડે એ જોવાનું અત્યંત જરૂરી છે.

સ્તન્યપાન ૭ મહિનાં સુધી ચાલુ રાખવું જોઈએ. અને પછી તેની સાથે અન્નની શરૂઆત કરાવવી જોઈએ તથા સ્તન્યપાન ધીમે ધીમે બંધ કરાવવું જોઈએ.

બાળક ૭ મહિનાનું થાય ત્યારે તેને હલકું તથા હિતકારી અન્ન ખવડાવવું.

(સુશ્રુત)

કાયાકલ્પ

ડૉ. સન્મુખ એસ. યોગી (M. A; PH. D; D. SC; M. D - (U.S.A.)-એ લખેલું કાયાકલ્પ ઉપરનું એક નાનું અંગ્રેજી પુસ્તક હમણાં અમારા જોવામાં આવ્યું. પોપ્યુલર બુક ડેપો, મુંબઇ ૭, પાસેથી પાંચ રૂપિયામાં તે મળી શકે છે. આમાં કેટલાક કલ્પો આપેલાં છે તે અંહિ આપવામાં આવેલા છે. પ્રથમ કલ્પ ભીલામાનો છે. યોગ સુનાની છે એમ લેખકે કહ્યું છે.

ભલ્લાતક કલ્પ – સાત પહોળા મોઢાની માટલીઓ લો. દરેક માટલીમાં એક એક શેર ભીલામાનાં ફળ છુંદી નાખીને નાખો. તેમાં સારી બાગાયત માટી નાખી ભીલામાં તે સાથે બરાબર મીલાવી દેવાં. પછી આ માટલીમાં મેથી વાવો, બીજા ૩ શેર ભીલામાં લેવાં. છુંદી નાખી તેનો કવાથ બનાવવો. આ કવાથજ પાણી તરીકે વાપરવો અર્થાત માટલીઓમાં પાણીની જગોએ આ ભીલામાનું પાણીજ પાવું રોજ પાણી નાખી ઉકાળી લઈ તેજ વાપરવું.

મેથી ઉગી નીકળે અને ભાજીમાં ઉપયોગ લેવા જેવી થાય એટલે રોજ એક માટલીની ભાજી બનાવી ખાવી. આવી રીતે સાત માટલીની ભાજી બનાવી ખાવી. આવી રીતે સાત માટલીની મેથીની ભાજી સાત દિવસમાં ખાઇ જવી. આ પ્રયોગ વખતે મરચાં મસાલા બંધ કરવા. ખુબ ઘી ખાવામાં લેવું. સ્વાદ માટે થોડુંક મીઠું કે સિંધાલુણ લેવામાં વાંધો નથી. આ તો એક પ્રાથમિક પ્રયોગ છે. જેનું શરીર ઝલાઈ ગયું હોય, લકવો થયો હોય કે અન્ય વાતના વિકારો થયા હોય તેને માટે આ પ્રયોગ અજમાવી જોવા જેવો છે. લાંબા વખતનો પ્રયોગ કરવો હોય તો નીચે મુજબ કરવો.

કલ્પ ૨ જો – ૧ મણ ભીલામાં લેવાં અને છુંદી કાઢવાં. ૧/૩ એકર જમીનમાં કયારા બનાવી તેમાં આ મીલાવી દેવો. જુલાઈ અને ઓગસ્ટમાં (વરસાદની ઋતુ) રોજ આ જમીનને ખેડવી. જેથી ભીલામાં સાથે બરાબર મળી જાય. પછી નવેમ્બરમાં, વરસાદ બંધ થઇ જાય તે પછી, તે કયારાઓમાં મેથી વાવવી. મેથીની ભાજી તૈયાર થાય એટલે સવારસાંજ આ ભાજી મસાલા કે વઘાર્યા વિના કાચીજ ખાવી. સેન્ડવીચ બનાવી ખાવી, ચટણી કરીને ખાવી. આમ કાચીજ ભાજી સવારસાંજ લાગલાગટ ત્રણ મહિના સુધી ખાવાથી સફેદ વાળ કાળા થઇ જશે, શરીર ઉપર પડેલી વલીઓ ટળી જશે અને ગયેલી શકિત પાછી આવશે. એક વર્ષ સુધી આ પ્રયોગ કરે તો ઘણો લાભ થવા સંભવ છે, પરંતુ એક વર્ષ સુધી મીઠું મસાલા છોડી દેવા આ યુગના માણસો માટે મુશ્કેલ છે. એટલે એક મહિના સુધી આ પ્રયોગ કરવો.

અથવા નીચે પ્રમાણેનું ખાતર જમીનમાં નાખી તે મેથી ખાવી એ પણ સુંદર પ્રયોગ છે.

કલ્પ ૩

પારો	૧। શેર
ભીલામો	૨।। શેર
પીળી માટી	૧૦ શેર
કાળા તલ	૫ શેર

પીળી માટી સિવાયની બધી વસ્તુઓને બરાબર ઘૂંટીને એક કરવી. પછી તે પીળી માટીમાં સારી રીતે મીલાવવી. પછી આના ચાર સરખા ભાગ કરવા. અને ચાર હાંડલીઓમાં તે ભરવા. વરસાદની ઋતુ વખતે ચારેય માટલીઓને વરસાદમાં મુકી રાખવી. વરસાદ પડવાથી માટી અને ભીલામાવાળું મિશ્રણ પલળીને એક રસ થઈ જશે. ચોમાસું વીતી ગયા બાદ એમાં મેથી વાવવી, દિવસ

વખતે આ માટલીઓને છાયામાં મુકવી અને રાત પડતાં ખુલ્લામાં મુકી રાખવી. આની ઉપર પાણીની જગાએ દુધજ પાવાનું, ૪૦ દિવસ સુધી રોજ થોડાં પાન ચાવીને ખાવાં. ચાલીસ દિવસ પછી પાનની માત્રા વધારવી અને સેન્ડવીચ બનાવીને ખાવી. આ પ્રયોગથી વૃદ્ધાવસ્થા દુર રહેશે, શરીરમાં ખુબજ તાઝગી અને શકિત અનુભવાશે.

આ સિવાય, અમો એક બીજો કલ્પ જેને પોતાની કામશકિત અતિ વ્યયમથી ગુમાવી દીધી હોય, જે શકિત ખોઈ હોય તે પાછી આવતી ન હોય તેવાઓ માટે નીચે આપીએ છીએ.

એક ઈંડું લો અને એક બીલામું લો. બીલામાનું ડીંટડું કાપી કાઢવું અને એક અધોળ ઘીમાં તેને રાખી મુકો. ઘી સાથે બીલામાને ચૂલા ઉપર ધીમા તાપે ઊકાળવા મુકો. બીલામાની બળવાની ગંધ ધુમાડામાં ન આવે ત્યાં સુધી ઘીને તપાવવું. પછી બીલામું ઘીમાંથી કાઢી લેવું ઘીમાં એક યા બે ઈંડા ફોડી નાખી, ઓમ્લેટ જેવું બનાવવુ. આવું ઓમ્લેટ રોજ બનાવી લઇ ખાઈ જવું, ઉપરથી પીવાય તેટલું દુધ પીવું, ખોરાકમા જેમ બને તેમ સ્નેહયુક્ત ખોરાક ખાવો. રાઈતાં અથાણાં વગેરે તદ્દન બંધ કરવું. આ આ પ્રયોગ વખતે બ્રહ્મચર્ય ખસુસ પાળવું. જો આ સૂચનાઓનો અમલ કરી આ પ્રયોગ એક અઠવાડિયુંજ કરશો તો પણ ઘણો સારો ફાયદો થશે.

નીચે પ્રમાણે ખાતરો બનાવીને વિવિધ શાકો અંદર ઉગાડીને પણ આવા કલ્પો કરી શકાય છે.

(અ) બીલામાં ૭ શેર અને ગુલાબનાં ફુલ ૭ શેર લેવાં. બીલામાને વાટીને માટીમાં મેળવી દેવાં. તેમાં ગુલાબની પાંદડી પણ મેળવી દેવી. આ માટીમાં ફુદીનો વાવો. પાણીને બદલે દુધજ પાવું. દુધ બહુ ન મળતુ હોય તો દુધ અને પાણી એકઠું કરીને પાવું. પાન સારા ફુટે એટલે રોજ કાચાને કાચાજ જેટલાં ખવાય તેટલાં ખાવાં અગર ચટણી જેવું બનાવી, સેન્ડવીચ બનાવીને ખાવાં.

(બ) ૩ શેર બીલામા લો, ૩ શેર ધંતુરો લો (ધતુરાનો કયો ભાગ લેવો તે લેખકે જણાવ્યું નથી.) બનેને માટીમાં મેળવી દઈ તે માટીમાં ધાણા વાવો. દુધજ રોજ છાંટવું. પાણી નહિ. ધાણાને સારા પાન ફુટે એટલે રોજ આ પાન એમને એમ ખાવા કે પછી ચટણી જેમ વાટી સેન્ડવીચ બનાવી ખાવા. ઉપરનો ફુદીનાનો પ્રયોગ અને આ ધાણા બન્નેનાં થોડાં થોડાં પાન રોજ ખાવાં પણ ઠીક છે.

(ક) ાા મણ બીલામાને ા એકર જમીનમાં નાખીને એક રસ થઇ જાય એવી રીતે માટી સાથે બનાવો. ચોમાસામાં જમીનને ખુબ ખોદાવવી એટલે સારી રીતે બીલામાં માટી સાથે મળી જશે. વરસાદ પછી આ માટીમાં મુળા વાવવા. તૈયાર થાય એટલે કાચાજ મૂળા ખાવા. મૂળા સાથે બીજી ગમે તે ભાજી વાવવી પણ સારી છે. સૌથી સારી તો મેથીજ છે. મેથી વાવવી અને તેજ ખાવામાં લેવી. ૩ મહિના સુધી આ પ્રમાણે મૂળા વા મેથી ખાવામાં લેવાથી શરીરમા અજબ જોમ આવે છે. બીલામાનું ખાતર છે તેમાં મેથી વાવવી એ ઘણો ઉત્તમ પ્રયોગ છે. આ ભાજી ખવાય તેટલી ખાઈ શકાય છે.

પારાનું ખાતર

પારો અને બીલામો સરખે વજને લઇ તે બન્નેને સારી રીતે લસોટી માટીમાં

દ્વિતીય પંચવર્ષીય યોજનામાં આયુર્વેદ

'આયુર્વેદ જગત'ને એ જાહેર કરતાં ખેદ થાય છે કે મુંબઇ સરકારે સને ૧૯૫૬–૬૧ ની દ્વિતીય પંચવર્ષીય યોજનાનું જે પ્રારંભિક માળખું ઘડયું છે. તેમાં વૈદ્યકખાતાં માટે પાંચ વર્ષોના સમય દરમ્યાન રૂા. ૧૮૮૮૮૦૦૦ ના ખર્ચની સરકારી યોજના છે, પરંતુ, આટલી મોટી રકમમાંથી આયુર્વેદ માટે કેવળ રૂા. સાડા નવ લાખ (પાંચ વર્ષોમાં) ખર્ચવાની સરકારની યોજના છે. (૧૯૫૧–૫૬ નો મૂળ આંકડો રૂા. ૫૩૬૪૧૦૦૦ છે) સમગ્ર યોજના પાછળનો ખર્ચ રૂા. ૨૪૩૦૦૦૦૦૦૦ (પોણા ત્રણ અબજથી વધારે) નકકી થયો છે. યોજનાની રજુઆત તા. ૧૨–૧૧–૫૫ ને રોજ શ્રી મોરારજી દેસાઇએ કરી છે.

આયુર્વેદ માટે નકકી કરવામાં આવેલા સાડા નવ લાખ નીચે પ્રમાણે યોજવામાં આવ્યા છે.

આયુર્વેદીય સંશોધન	દોઢ લાખ
આ. દ્રવ્યોનો નિર્માણોપયોગી સંગ્રહ	અર્ધો લાખ
આયુર્વેદીય મ્યુઝીયમની શરૂઆત	એક લાખ
આયુર્વેદીય પુસ્તકો અને આધારગ્રંથો	દોઢ લાખ
શિક્ષણ સંસ્થાઓને સહાય	પાંચ લાખ

આ સિવાય, ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં આયુર્વેદીય દવાખાનાઓ ચાલુ કરવાનો અંદાજ નોંધવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ, થનારો ખર્ચ નેશનલ એક્ષટેન્શન સર્વિસ નિધિમાંથી આપવામાં આવશે તેમ જાહેર થયું છે.

આમ પાંચ વર્ષને હિસાબે જોતાં, પ્રત્યેક વર્ષમાં માત્ર રૂા. એક લાખ નેવું હજાર આયુર્વેદ તરફ વાળવાનો સરકારનો નિર્ધાર દેખાય છે. આ યોજના જાહેર કરતાં નીચેની પ્રસ્તાવના રજી કરવામાં આવી છે.

આયુર્વેદનાં પ્રોત્સાહનની પશ્ચાદ્‌ભોમ

"એ તો, હવે, સાધારણ રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે કે એલોપથિક ચિકિત્સા મોંઘી છે અને ગરીબ જનતાને તે પરવડતી નથી. વળી, પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે

મીલાવી દેવું અર્થાત સરસ ખાતર બનાવવું. આમાં મેથી કે કોઇ ભાજી વાવવી. પાણીને બદલે દૂધજ પાવું. દૂધ ખર્ચાળ તો છેજ પરંતુ ગુણની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં પૈસાની કંઇજ વીસાત નથી. આમાં ઉગેલી ભાજી રોજ થોડી થોડી ખાવી જોઈએ. રોજ ૨–૪ પાન સવાર સાંજ ખાવાં. ધીરે ધીરે માત્રા વધારતા જવું. આમાંજ મૂળા, ગાજર, સલગમ્ વગેરે વાવીને તે ખાવામાં લઇ શકાય. કાયાકલ્પ કરનાર છે.

આ બધું જરા ખર્ચાળ છે. એટલે હવે અમો નીચે ઘણીજ સોંઘી અને સરળ એક નવી રીત બતાવીએ છીએ અને તે ખરેખર ખુબજ ઉપયોગી છે–

૧ શેર ભીલામાં લો. ઉપલાં તેનાં ડીંટાં કાપી કાઢવાં. એમાં દસ શેર દૂધ ઉમેરી તેને ઉકાળવા મૂકો. જ્યારે ભીલામાંનો બધો રસ દૂધમાં ઉતરી આવે ત્યારે. ભીલામાંને બહાર કાઢી નાખી દેવાં. હવે આ દૂધને મેળવીને દહીં બનાવવું. દહીંને વલોવીને અંદરથી ઘી જેટલું નીકળે તેટલું લઈ લેવું. આ ઘીમાંથી રોજ થોડું થોડું ખાવામાં લેવું. આ ઘી એકી સાથે ૦ા તોલાથી વધુ ન લેવું.

આનાથી એક વધુ સારી રીત, ભીલામાં ખાવાની, નીચે આપવામાં આવે છે. ૨૦ શેર દૂધમાં ૧ શેર ભીલામાં નાખીને ઉપલી રીતની પેઠેજ ઘી બનાવી લેવું. આ ઘી છુટથી લેવામાં વાંધો નથી. આ ભીલામાંનું ઘી તદ્દન નિર્દોષ છે અને ફાયદો અદ્‌ભુત કરે છે. આ ઘી બહાર અભ્યંગ માટે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. પહેલાજ દિવસથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ જણાવા લાગશે. (નિજાનન્દભારતી)

પૂરતા પ્રમાણમાં ડાક્ટરો પ્રાપ્ય નથી એ કારણે, અને, આયુર્વેદને પ્રોત્સાહન આપવા માટે રૂા. ૯૫૦૦૦૦ ની યોજના આંકવામા આવી છે.”

આયુર્વેદીય સંશોધનનું કાર્ય હાફ્કિન્સ ઇન્સ્ટિટયુટની સહાય વડે ચલાવવામાં આવશે. દ્રવ્ય સંગ્રહ માટે પ્રથમતઃ ચિકિત્સોપયોગી વનસ્પતિનું અવલોકન (સર્વે) કર્યા પછી તેનો સંગ્રહ યોજવામાં આવશે અને સંગ્રહિત વનૌષધીઓ પ્રજાને પણ સમુચિત ભાવે મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે. આયુર્વેદીય મ્યુઝીયમના ઉપક્રમ હેઠળ સંદિગ્ધ અને ભેળાણુ વનસ્પતિના વપરાશ પર અટક વ્યાપક બનશે અને શુદ્ધ ઔષધોના વપરાશને પ્રોત્સાહન મળે તેવો પ્રબંધ કરાશે. આયુર્વેદીય પુસ્તકોના ઉપક્રમ હેઠળ મુખ્યત્વે તો આયુર્વેદીય પાઠ્યપુસ્તકો અને નિઘંટુ તૈયાર કરવામાં આવશે. સાથે સાથે, જનતોપયોગી આયુર્વેદીય સાહિત્ય પણ તૈયાર કરવામાં આવશે. આયુર્વેદીય કોલેજીસમાં પદ્ધીક્રમ ચાલુ કરવામા આવ્યો હોવાથી એ સંસ્થાઓનો સુસજ્જ બનાવવાની જોગવાઈ પણ કરવામાં આવી છે.

રજુઆતનો સાર એજ નીકળે છે કે પૂરતી સંખ્યામાં ડાકટરો પ્રાપ્ય ના હોવાનાં એક મુખ્ય કારણેજ આયુર્વેદ માટે વિશેષ અનુરાગ ધરાવતી ગણાતી વિદ્યમાન મુંબઈ સરકાર આયુર્વેદ તરફ ૧૯૫૬ થી ૬૧ દરમ્યાન રૂા. સાડાનવ લાખની બાદશાહી રકમ રોકવા માગે છે. સબબ કે જો એલોપથિક ચિકિત્સા સસ્તી બને અને ગરીબોને પરવડે તેવી બને તથા પુરતી સંખ્યામાં ડાકટરો મળી આવે તો પછી આયુર્વેદ કયાં ઉભું રહે તેની ગણતરી કોઇ અનુભવી જ્યોતિષી જ કરી શકે.

વાંચકોને યાદ હશે કે આ જ પ્રકારની રજુઆત તા. ૨૫-૨-૧૯૫૪ ને રોજ સરકારના નાણાંમંત્રી ડો. જીવરાજ મહેતાએ ધારા સભામાં કરી હતી, અને, ૫૪-૫૫ નાં બજેટમાં પણ આ જ ઢાળની વાત આરોગ્ય મંત્રી શ્રી શાહે રજુ કરી હતી. આજે દોઢ વર્ષે પણ પરિસ્થિતિમાં કોઇ ફરક પડયો નથી એ તો ખેદપ્રદ હકીકત છે જ, પરંતુ, આ હિસાબે આયુર્વેદ, અને, વિશેષ તો શુદ્ધાયુર્વેદ પ્રતિ વિદ્યમાન સરકારની નીતિ સ્પષ્ટતર બને છે. સરકારના માનીતાઓ અને રોજબરોજ મંત્રીઓને મળનારા વૈદ્યકીય નેતાઓ આ દિશામાં શું કરે છે અને કરી શકે છે તે જાણવા માટે વૈદ્યકીય જનતા જરૂર ઉત્સુક રહેશે.

સરકાર પોતાનાથી બનતું કરશે

કેરાલીય સમાજના એક સમારંભમાં પ્રવચન કરતાં મુંબઈના આરોગ્ય ઉપમંત્રી શ્રી બસપ્પા જત્તીએ જણાવ્યું હતું કે: આયુર્વેદને સહાય કરવા માટે મુંબઇ સરકાર પોતાનાથી બનતું સર્વેષ્ટ કરશે જ. સરકારની નીતિ આયુર્વેદને એક ન્યાયી તક આપવાની છે કે જેથી તેની ઉપયોગીતા અને ફલપદતા પ્રજાની સમક્ષ પુરવાર થાય. વૈદ્યોનો ધર્મ છે કે આયુર્વેદીય ચિકિત્સા ફલપ્રદ છે તેવો વિશ્વાસ પ્રજામાં ઉત્પન્ન કરાવવો. આયુર્વેદ એક વિજ્ઞાન હોવાની રજુઆતને સખ્ત કસોટી પર તાવવામાં આવશે અને આપણને થોડા જ વર્ષોમાં જાણવા મળશે કે આયુર્વેદ એક સંપુર્ણ વિજ્ઞાન છે કે નહિ. (આયુર્વેદ જગત)

❋

(પેજ નં. ૩૬ નું ચાલુ ત્રિફળા)

આગલા દિવસનો આહાર હજમ થયા પછી, એક હરડે સવારે લેવી. આહાર લીધા પછી, બે બહેડાં અને જમ્યા પછી, આંબળાનું ચુર્ણ ઘી અને મધ સાથે લેવાથી ત્રિફલા રસાયનનું કાર્ય કરે છે. ઉત્તરોત્તર, એક વર્ષ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી અજર અને નિરોગ થઇને સો વર્ષ જીવાય છે.

કાંતલોહવાળા નવા વાસણમાં ત્રિફલાનો કલ્ક ચોપડીને ચોવીસ કલાક રહેવા દો. બીજે દિવસે, આ કલ્ક મધ અને ઠંડા પાણી સાથે પાન કરવો. ઔષધ હજમ થયા પછી વિશેષ પ્રમાણમાં ઘૃતાન્ન લેવું.

ત્રિફલા જેઠીમધના ભૂકા સાથે, વંશલોચન કે પીપરનું ચુર્ણ, ખાંડ કે મધ અને ઘી સાથે ચાટવાથી ઉત્કૃષ્ટ રસાયન બને છે.

જારિત સર્વ પ્રકારનાં લોહ અથવા કેવળ જારિત સુવર્ણ સાથે, વજ સાથે કે વાવડીંગ અને પીપરનાં ભૂકા સાથે ત્રિફલાનું લાંબો સમય સુધી સેવન કરવાથી બુદ્ધિ, સ્મૃતિ અને બળ મળે છે. આ રસાયન આયુ અર્પે છે અને વૃદ્ધત્વ હટાડે છે. હારીત સંહિતામાં ત્રિફળા કલ્પ હેઠળ જુદા જુદા દ્રવ્યો સાથે ત્રિફલા સેવનથી વિવિધ રોગો નિવારણ થાય છે એ ઉલ્લેખ છે.

બાહ્યોપચારમાં, હરડે, બહેડાં ને આંબળાની મજ્જા અનુક્રમે ત્રણ, બે અને એક ભાગ પાણીમાં લઢીને વાટ કરવી. આ વાટ મધમાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી દૂખતી આંખ, પાણી પડવું અને બીજા દુખાવામાં રાહત આપશે.

યોની રોગમાં ત્રિફલાના કવાથનું દુધ પ્રક્ષાલન લાભકારી છે. પ્રસવ પછી, સાવતી અતિ દુર્ગંધમાં ત્રિફલા કવાથની બસ્તિ લેવાથી સ્ત્રાવ અને બીજા રોગો મટાડી યોની શુદ્ધ કરે છે. ભગંદરમાં ત્રિફલાકવાથનું પ્રક્ષાલન કરવું : વ્રણશોધનમાં પણ એ પ્રમાણે ચાલવું. ઉપદંશમા ત્રિફલાના કવાથથી ક્ષત ધોવો તેમજ ત્રિફલાચુર્ણની ભસ્મ કરી ઉપદંશ જનિત ક્ષત ઉપર ચોપડવાથી ક્ષત સુકાઇ જાય છે.

આ સિવાય ત્રિફલાના બીજા અનેક પ્રયોગો મળે છે. પરંતુ આ લેખમાં ઉપરની વાતોનો એનો સ્હેજ નિર્દેશ પુરતો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

ગ્રાહકો માટે નિવેદન

- ફેબ્રુઆરી માસની અધવચ્ચે બહારગામના ગ્રાહકોને વી. પી. વડે ભેટ પુસ્તક રવાના થઇ જશે, ગ્રાહકોએ વી. પી. છોડાવી લેવી.
- જે ગ્રાહકોના લવાજમ મનીઓર્ડર વડે મળ્યાં છે, તે ગ્રાહકોને ભેટ પુસ્તક રવાના થઇ ગયાં છે.
- મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરતના સ્થાનિક ગ્રાહકો સિંધ ફાર્મસીની કચેરીએ આવીને લવાજમ ભરી જાય અને ભેટ પુસ્તક લઇ જાય.
- આ નિવેદન ડિસેમ્બર અને જાન્યુઆરીના અંકોમાં પ્રગટ કરેલ છે. આશા છે કે આ ત્રીજીવાર પ્રગટ થતું નિવેદન ગ્રાહકોના ધ્યાનમાં બરોબર રહેશે.

વ્યવસ્થાપક
આરોગ્યસિન્ધુ

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનુ માસિક

સ્થાપના. ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી
સ્વ વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૩
માર્ચ ૧૯૫૬
મહા સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામા આવે છે

અગ્નિ અને શુક્ર

આયુર્વેદમા આજ્ઞા આપવામાં આવી છે કે :

અગ્નિમૂલં બલં પુંસાં રેતોમૂલં ચ જીવીતમ્।
તસ્માત્ સર્વં પ્રયત્નેન વહ્નિં શુક્રં ચ રક્ષયેત્॥

આ આજ્ઞાનો ભાવાર્થ છે કે બલનુ મૂળ, પુરૂષોમાં અગ્નિ છે, અને જીવનનો આધાર શુક્ર છે તેથી તમામ પ્રયત્નો વડે શુક્ર અને અગ્નિની રક્ષા (અવશ્ય) કરવી.

જઠરાગ્નિ પર તંદુરસ્તીનો ખાસ આધાર છે. અગ્નિમાંદ્ય એ સર્વ રોગોનુ પ્રમુખં કારણ છે વાયુ વડે વિષમ, પિત્ત વડે તીક્ષ્ણ, કફ વડે મંદ એમ ત્રણ અગ્નિને નિંદીત ગણી સમ દોષો વડે સમ અગ્નિ માન્ય કરી છે દરેક મહાભૂતોને, ધાતુઓને પોતપોતાની અગ્નિ હોય છે. આ અગ્નિનું રક્ષણ બહુ જરૂરી વસ્તુ છે, જે વ્યક્તિ નિત્ય આહાર વિહાર કરે છે તેનો અગ્નિ સમ રહે છે

શુક્ર યાને વીર્ય એ તો જીવનનું સાચુ બળ છે. માટે બિંદુપાતથી મરણ અને બિંદુ રક્ષણથી જીવન – એ સૂત્રરૂપે કહેલ છે તે યથાર્થ છે અગ્નિ અને શુક્ર આ બેનું રક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સહનશીલ, દીર્ઘાયુ, સ્થિતપ્રજ્ઞ અને સુખી થાય છે શુક્ર–વીર્યનું રક્ષણ એટલે બહુજ કપરી વસ્તુ છે અને તે સાચા અર્થમા બહુજ વિરલ લોકો કરી શકે છે માટે તો સાચા અર્થમા તંદુરસ્ત લોકો બહુ ઓછા જોવા મળે છે.

આજે તો ખાનપાન દૂષિત બનેલ છે. વિરૂદ્ધ આહાર ઝેરચોક ચાલ્યો છે. નીતિમર્યાદા લોપાઈ છે. - માણસો તો જાણે ખાવા માટે જ જીવતા હોય તેમ જીવે છે. અંકરાતિયા ઢોરની પેઠે ખાણુ ખવાય છે. આ બધાનો અતિરેક જીવનનો આનંદને લૂટી લ્યે છે

સાચા અર્થમા જીવન જીવવુ હોય તો બળ અને અગ્નિની રક્ષા કરો. એ માટે સર્વ પ્રયત્નો કરી છુટો તો તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે અને ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષના મૂળરૂપ આરોગ્ય ઉત્તમ હોય તે જરૂરી છે એ આરોગ્યની સાધના માટે એ સૂત્ર જીવનમા ઉતારી લ્યો કે આજથી 'અગ્નિ અને શુક્રની રક્ષા – પ્રથમ ધર્મ છે.'

-- અણુ --

(૧૧) દીપક ચુર્ણ

દ્રવ્યો: શે. હિંગ ૧ તો. વજ ૨ તો. પીપર તો. ૩, શુંઠ ૪ તો. અજમો ૫ તો. મોટી હરડેની છાલ ૬ તોલા ચિત્રકમૂળ ૭ તો. કુષ્ઠ તો. ૮.

વિધિ: તમામ દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી સારી રીતે ઘુંટી કાચની શીશીમાં ભરી રાખવું.

માત્રા: ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન: ગરમ પાણી, દહીંનું પાણી, મધ.

ગુણ: દીપક, કફઘ્ન, અજીર્ણ, ઉદાવર્ત, ઉદરરોગ, પ્લીહા, આદિ મટાડી ભૂખ લગાડે છે.

(૧૨) શુલહર ચુર્ણ

દ્રવ્યો: અજમોદ, વાવડીંગ, સિંધવ, દેવદારુ, ચિત્રકમૂળ, પીપરામૂળ, વરિયાળી, પીપર, મરી પ્રત્યેક તો. ૧–૧ લ્યો. હરડે તો. ૫, વરધારા બીજ તો. ૧૦, શુંઠ તો. ૧૦.

વિધિ: બધાનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી રાખો.

માત્રા: ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન: ગરમ પાણી.

ગુણ: આમવાત, સંધિશોથ, શુળ, બસ્તિશુળ, કટિશુળ, ગુદશુળ, જંઘાશુળ, પૃષ્ઠ-શુળ, અસ્તિશુળ, તુની. પ્રતિતુની, વિશ્વાચી, ગૃધ્રસી, હૃદ્રોગ, વગેરે રોગો મટાડે છે. શુલ મટાડવા ઉત્તમ.

(૧૩) અમ્લપિત્તાહર ચુર્ણ

દ્રવ્યો: હરડે, પીપર, દ્રાક્ષ, સાકર, ધાણા અને જવાસો.

વિધિ: કપડછાણ ચૂર્ણ કરી રાખો.

માત્રા: ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન: મધ.

ગુણ: અમ્લપિત્ત, ખાટા ઓડકાર અને કફ તથા પિત્ત હરનાર છે.

(૧૪) આમલકી રસાયન

દ્રવ્યો: આમળાનું ચૂર્ણ: આમળાનો સ્વરસ.

વિધિ: ચૂર્ણમાં આમળાનો સ્વરસ એટલો નાખવો કે તે તર થઈ જાય. ખરલમાં સારી રીતે ઘૂંટી સૂકવવું. એ રીતે વારંવાર ઘુંટી ૭ વાર ભાવના આપી સૂકવી સુક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી લેવું.

માત્રા: બે થી ચાર માસા.

અનુપાન: સાકર, ઘી, કે મધ મેળવી ઉપર દુધ પીવું.

ગુણ: આ ચૂર્ણ વૃષ્ય છે. નપૂંસકતા અને પ્રમેહ મટાડે છે. ગોળની સાથે લેવાથી તૃપ્તિકારક. શ્રમકારક, રક્તપિત્ત, મૂત્રકૃચ્છ, દાહ અને શુલ મટાડે છે. ભોજન બાદ પાણી સાથે લેવાથી દાહ, અમ્લપિત્ત અને ખાટા ઓડકાર મટાડે છે. ઘીમાં તવા પર શેકીને કાંજી કે પાણી સાથે પીસી મસ્તક પર યા શીર પર લેપ કરવાથી નાકમાંથી થતો રક્ત-સ્રાવ તુરત અટકે છે.

(૧૫) આમલક્યાદિ ગણ

દ્રવ્યો: આમળા, હરડે, પીપર, ચિત્રક-મૂળ, સિંધવ સમભાગે લ્યો,

વિધિ: કપડછાણ ચૂર્ણ કરો.

માત્રા: ૧ થી ૨ માસા.

અનુપાન: જલ.

ગુણ: મલભેદક, દીપક, પાચક છે તથા રૂક્ષતા અગ્નિમાંદ્ય, અરૂચિ, જીર્ણ જ્વર અને કફને મટાડે છે.

(૧૬) કટફલાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો: કાયફળ, પુષ્કરમૂળ, પીપરનાની, કાકડાશીંગી.

વિધિ: બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી લ્યો

માત્રા: ૧ માસો

અનુપાન: મધ

ઉપયોગ: કાસ, શ્વાસ, જ્વર મટાડે છે

(૧૭) કુષ્ઠાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો: કુંડ, હતીમૂળ, યવક્ષાર, કાળા-મરી, પીપર, સિંધવ, સમુદ્રલવણ, નવસાર, વજ, અજમો, હીંગ, સજ્જીક્ષાર, ચવક, ચિત્રકના મૂળ સમભાગે લ્યો સુંઠ ૨ ભાગ.

વિધિ: બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી લ્યો

માત્રા: ૩ થી ૪ માસા

અનુપાન: ગરમ પાણી.

ગુણ: વાતોદર, આફ્માન અને આનાહ મટાડે છે અને એમા પોતાની અસર તુરત બતાડે છે.

(૧૮) ગોક્ષુરાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો: ગોખરૂ એખરો, શતાવરી, કૌચ-બીજ, નાગબલાની છાલ, અતિબલાના મૂળની છાલ

વિધિ: સમભાગે લઇ કપડછાણ ચૂર્ણ કરો

માત્રા: ૧॥ થી ૩ માસા.

અનુપાન: ગોદુગ્ધ

સમય: રાત્રે સુતી વખતે.

ગુણ: વાજીકરણ, વૃષ્ય છે, નપુંસકતા અને પ્રમેહ મટાડે છે

(૧૯) નિમ્બાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો: લીમડાના શુષ્ક પાન તો. ૪૦ સુંઠ, મરી, પીપર, હરડે, બહેડા, આમળા, સિંધવ, સંચળ, બીડલવણ, યવક્ષાર, સજ્જીક્ષાર, પ્રત્યેક ૪-૪ તો. અજમો તો. ૨૦.

વિધિ: બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચુર્ણ કરી લ્યો

માત્રા: ૧ થી ૩ માસા

અનુપાન: ગરમ પાણી સવારે

ગુણ: વિષમજ્વર, જીર્ણ પીહા વૃદ્ધિ યુક્તજ્વરને મટાડનાર ઉત્તમ છે

(૨૦) વજ્રદંતી મંજન

દ્રવ્યો: હરડે, બહેડા, આમળા, સુંઠ, મરી, પીપર, સુ મોરથુથુ સિંધવ, બીડલવણ પતંગ, માયાફળ સમભાગે

વિધિ: કપડછાણ ચુર્ણ કરી લ્યો.

માત્રા: ૧ માસો દાંતો પર ઘસવા માટે

ગુણ: સવાર સાંજ આ ચુર્ણ દાંતો પર ઘસવાથી દાંત દૃઢ થાય છે દંતચાલન (હાલતા દાંત) માટે વિશેષ ઉપયોગી છે

નોંધ: આ ચુર્ણનો ઉપયોગ કરનારે અતિ ઠંડી કે અતિ ગરમ પેય કે ખાદ્ય વાનગી ન લેવી તથા તમાકુ, ચોકલેટ, પીપરમીન્ટ જેવી દાંતો બગાડનાર ચીજ ન ખાવી.

(૨૧) વ્યોષાદિ ચુર્ણ

દ્રવ્યો: સુંઠ, મરી, પીપર, ઇન્દ્રજવ, લીમડાની છાલ, કરિયાતુ, ભાંગરો, ચિત્રકમૂળ કડુ, પાઠા, દારૂહળદર, અતિવિષ, પ્રત્યેક ૧-૧ ભાગ કડાછાલ ૧૨ ભાગ.

વિધિ: બધા દ્રવ્યોનુ ચુર્ણ ભેળવી કપડછાણ કરી રાખવુ.

માત્રા: ૨ થી ૪ માસ

અનુપાન: મધ સાથે ચોખાનું પાણી કે કેવળ મધ.

ઉપયોગ: જ્વરાતિસાર, સંગ્રહણી, શોથ, ગુલ્મ, પીહાદિ, પાંડુ, કમળો, અગ્નિમાંદ્ય મટાડે છે આ ચુર્ણ પાચક અને ગ્રાહી છે

" આયુર્વેદ દિનદર્શિકા "

નાસિક ખાતેના સુપ્રસિદ્ધ આયુર્વેદ સેવા સંઘે ત્રણ પાનાની દિનદર્શિકા પ્રગટ કરી છે. પ્રત્યેક પાનની બન્ને બાજુ છપાઇ કામ છે અને પ્રત્યેક પાનામાં બબ્બે માસ આપ્યા છે. આ પાન પર માસ દર્શનમાં તિથિ, તારીખ અને તહેવારો દર્શાવેલ છે.

આ દિનદર્શિકામાં પ્રત્યેક પાન પર આયુર્વેદના સુત્રોનું સુંદર વિવરણ અને વિવેચન છે. આયુર્વેદના પ્રચારની આ એક ઉત્તમ રીતિ છે. અને એ દૃષ્ટિ રાખવા બદલ સેવા સંઘના સંચાલકોને અમે અભિનંદીએ છીએ.

આયેર્વેદ સેવા સંઘ એક બહુજ સેવાભાવી સંસ્થા છે. અમોએ નાસિકની મુલાકાત લેતાં વારંવાર આ સંસ્થા જોવાની અમને તક સાંપડી છે. આ સંસ્થામાં હાથબનાવટના ઉત્તમ કોટિના શાસ્ત્રીય અને અનુભવી ઔષધો તૈયાર થાય છે. ઉપરાંત તેઓ 'આયુર્વેદ પત્રિકા' નામક સુંદર પાક્ષિકનું સંચાલન કરે છે. એ પત્રના સંપાદક શ્રી બિંદુમાધવ પંડિત સેવાભાવી માણસ છે.

ભારતવર્ષમાં આયુર્વેદ માટે બહુ ઓછા માણસો આવું તપોમય જીવન જીવે છે. સેવા સંઘ તરફથી 'શુદ્ધાયુર્વેદ વિદ્યાલય નાસિક ખાતે સુંદર રીતે ચાલે છે. જેનું ગત પરીક્ષામાં સો ટકા સફળ પરિણામ આવ્યું હતું.

સેવાસંઘના સંચાલકોને ઇશ્વર વધુ શક્તિ અને સાનુકૂળ સંયોગો આપે એવી પ્રાર્થના છે. વૈદ્યસમાજ આ ઉમદા સંસ્થાનો લાભ લ્યે એવી ભલામણ છે. શિરનામું : આયુર્વેદ સેવાસંઘ નાસિક. —તંત્રી.

સુવર્ણ વસંત માલતી

આયુર્વેદના કેટલાક અતિ પ્રચલિત યોગોમાં આ એક અગ્રગણ્ય યેાગ છે. સૌ કોઈ પ્રકૃતિ ને અનુકૂળ આવે અને વૈદ્યોને કીર્તિ અને અર્થ બન્ને અપાવે તેવેા આ યેાગ છે. 'રસ યેાગસાગર'માં આ યેાગના અનેક પાઠ આપેલા છે. તેમાં મુખ્યત્વે પ્રચલિત પાઠનિમ્ન પ્રમાણે છે:

દ્રવ્યેાઃ સુવર્ણભસ્મ કે વર્ક તેા. ૧

મેાતીપિષ્ટ તેા. ૨

શુ. હિંગળેા તેા. ૩

ધેાળાં મરી તેા. ૪

શુ. ખર્પર અથવા યશદભસ્મ તેા. ૮

વિધિ : પહેલાં સુવર્ણ ભસ્મ કે વરકને હિંગળેાક સાથે મેળવી ઘુંટવું. પછી બાકીની વસ્તુએા મેળવી ગાયના કાચા દુધમાંથી કાઢેલું માખણ તેા. ૨॥ મેળવવું અને ઘુટવું અને ઘુટતા ૩ થી ૪ કલાકે માખણની ચીકાશ જતી રહે પછી સારાં મેાટાં રસદાર લીંબુના રસમાં ૨૧ દિવસ ઘુંટવું અને ત્યારબાદ ૧-૧ રતીની ગેાળીએા કે ૧-૧ માસાની ટીકડીએા કરી લેવી.

નેાંધ: સુવર્ણ ભસ્મ કે વરક બન્ને વાપરવાનેા ચાલ જુદે જુદે સ્થળેાએ પ્રચલિત છે. ખાપરિયાને અભાવે જસતભસ્મ લેવી. ખનીજ હીંગળેા શેાધિત વાપરવેા. તેની જગ્યાએ દ્વિગુણ ગંધક જારિત રસસિંદુર વાપરવેા. ૨॥ તેાલા માખણને બદલે ૪ તેાલા માખણ નાખી લીંબુના રસમાં ૪૦ દિવસ સુધી ઘુંટવામાં આવે છે. પરંતુ લીંબુનેા ક્ષાર તેમા વધવાનેા સંભવ છે. મેાતીપિષ્ટને અભાવે છીપ પિષ્ટ પણ લેવાનેા ચાલ છે. ખર્પર સંદિગ્ધ હેાઇ શુદ્ધ પ્રાપ્ત ન થતાં હેાઇ તે સ્થળે યશદ વાપરવાનેા ચાલ વધુ છે.

માત્રા : ૧ થી ૨ રતી.

અનુપાન : પીપર, મધ, માખણ કે અન્ય યેાગ્યાનુપાન સાથે.

ઉપયેાગ : આ રસાયન ક્ષય, જીર્ણજ્વર, પ્લીહાવૃદ્ધિ, યકૃતવિકાર, મંદાગ્નિ, પ્રદરરેાગ, નબળાઈ, માનસિક અસ્વસ્થતા, ખાંસી, ધાતુ-ક્ષય, મસ્તકશુળ મટાડી જીર્ણદરદેામાં તે ધીમે ધીમે લાભ કરે છે અને કેાઈ પણ પ્રકારની નબળાઈ, કસરત કે થાક કે વૃદ્ધાવસ્થામાં આવેલી અશકિત-ખાત્રીપૂર્વક મટાડે છે.

મૂળ ગ્રંથકારે 'સર્વરેાગે વસન્ત:' એમ કહ્યું છે તે યથાર્થ છે. આ રસાયન જીવન વિનિમય ક્રિયા સુધારનાર રસાયન છે. સુવર્ણ વસંતમાલતીથી ઉત્તરેાત્તર ધાતુ ઉત્પાદન વધી ધાતુએાનું સ્થિરીકરણ થાય છે. દરેક ધાતુ-એાના ગેાત પેાતાના અગ્નિ જ્યારે બરેાબર કાર્ય કરે છે ત્યારે ધાતુપરિપેાષણ ક્રમ પણ બરેાબર ચાલે છે. આથી શરીરમાં પેાષણ બરેાબર થઈ શુક્ર અને એાજની વૃદ્ધિ થાય છે. એરકેાચલાં કે એ પ્રકારના દ્રવ્યેા લેવાથી તાત્કાલિક સ્ફુર્તિ લાગે છે પણ એ સ્ફુર્તિ ક્ષણિક હેાય છે. વાનતંતુની ઉત્તેજના રુપે હેાય છે આ સાચા અર્થમા શકિત નથી. મૂળ તેા પાચક રસની ઉત્પતિ સમ્યક રિત્યા થાય અને ધાતુએાની ઉત્તરેાત્તર વૃદ્ધિ થાય તે કાર્ય આવશ્યક છે. એટલે કેાઇ ગંભીર માંદગી પછી દરદી ઉઠયેા હેાય ત્યારે અગ્નિ બહુધા મંદ હેાય છે. શારીરિક ધાતુએા પણ ક્ષીણ હેાય છે. આવી **બીમારી પછીની નબ-**ળાઇમા સુવર્ણ વસત માલતી શકિતવર્ધક તરીકે ઉત્તમ છે. એની તેાલે અન્ય કેાઈ પણ ઉપાય આવે તેમ નથી.

અમેાએ આ સુવર્ણવસંતમાલતી, ચિકિત્સા વ્યવસાય માટે નિર્માણ કરી છે તેમા મેાતી અત્યંત ઉંચા બસરાઇ અને રસસિંદુરને બદલે ષેાડશગુણ ચંદ્રેાદય નાખેલ છે. એટલે આ યેાગ એની શ્રેષ્ટ કક્ષાએ પહેાંચે છે.

શ્રી સ્વ. વૈદ્ય ગંગાધર શાસ્ત્રી ગુણે આ યોગ પર વિદ્વતા પૂર્ણ નોંધો આપતાં તેમના ગ્રન્થ "ઔષધ ગુણ ધર્મ શાસ્ત્ર"માં લખે છે.

"વીર્યનો નાશ ઘણી રીતે થાય છે. બહુ મૈથુન, વિરૂદ્ધ મૈથુન (હસ્તમૈથુન વગેરે)ના કાર્યમાંથી વીર્યનો નાશ થાય છે. વીર્ય ક્ષીણ થવાથી ઓજ ક્ષીણ થાય છે. અને પછી શકિત ઘટી, બીજી ધાતુઓની પુર્તિ ન થઇ શકવાથી ધાતુઓ ક્ષીણ થાય છે. પરિણામે બુદ્ધિ વગેરે ઈંદ્રિયો બરોબર કાર્ય કરી શકતી નથી. તથા બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, ધારણાશકિત મંદ થઇ જાય છે. ઓજક્ષય અને શુક્રક્ષય થવાથી મનમાં જુદા જુદા ભ્રમ થવા માંડે છે. કોઈ પણ વાત બહુ યાદ રહેતી નથી. દર્દી બોલતાં અચકાય છે. વિચાર કરતાં થાકી જાય છે. વિચાર એકધારા આવતા નથી. ભ્રમિત હોઇ મુઢની માફક બેસી રહે છે. બહેરા મુંગા જેવો લાગે છે. મગજમાં કોઇ વિચાર જ ન હોય તેમ ઉન્માદિત લાગે છે. ધાતુક્ષીણ થવાથી અંદરના અવયવો પણ અશકત અને કૃશ થઈ જાય છે....આ પ્રકારની વિકૃતિમાં સુવર્ણ વસંત બહુ ઉત્તમ છે.

મૈથુનની લાલસા બહુ વધી ગઇ હોય અને તૃપ્તિ ન થવાથી તેમાંજ ચિત્ત રહે એ એક આપત્તિ છે. વૈદ્યોને આનું નિદાન કરવું પણ અઘરૂં છે. આમાં સ્ત્રી દરદી હોય તો તો પછી પૂછવું જ શું ? આમાં વાતવાહિનીઓ તેનાં કેન્દ્રો અને ચક્રમાં ક્ષોભ એ ખાસ કારણ છે. આ પ્રકારની વિકૃતિઓમાં સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ કે બ્રાહ્મી અને જટામાંસી જેવા શામક ઔષધિઓ સાથે સુવર્ણ માલિની વસંત વાપરવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓના શ્વેતપ્રદરમાં સુવર્ણ વસંત બહુ લાભકારક છે. ખરૂં જોતાં શ્વેતપ્રદરમાં ઘણી જાતો થાય છે. આમાં ગર્ભાશય કે યોનિમાર્ગની શ્લૈષ્મિક કલામાં ગરમી થઇ પ્રદર થયો હોય અને રોગ નવો હોય તો ગળોસત્વ અને મધ સાથે સુવર્ણ વસંત આપવાથી ફાયદો થાય છે. બીજાશયની વિકૃત અને વ્રણથી પ્રદર હોય તો સાથે પ્રદરાંતક લોહ, પ્રદરાંતક રસ વગેરે ઔષધિયોનું સેવન અને બહારના ઉપચાર કરવા જોઇએ.

કેટલાકને સુવર્ણ વસંત માલતીથી પિત્ત ઉછાળા મારવાના બનાવ બને છે. પણ તેમાં તે પ્રવાલપિષ્ટ કે ગળોસત્વ સાથે આપવું.

આ ઔષધિ બાળક, વૃદ્ધ, અને સગર્ભા સ્ત્રી બધાને માટે હિતકર છે. આ વસંત માલિની બધી ૠતુમાં બધા દેશમાં બધી પ્રકૃતિવાળાને કોઇ પણ જાતના ભય વગર આપી શકાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીને ગર્ભપાળ રસ સાથે આપવાથી હૃષ્ટપુષ્ટ બાળક પૂરે સમયે વિના તકલીફે જન્મે છે.

આ રસાયન રસવાહિનીઓ રસ ઉત્પન્ન કરનાર પીંડ, યકૃત, બરોળ વગેરેના રોગોમાં અકસીર છે. યકૃત અને બરલના રોગ (બુદ્ધિ અને નબળાઇ)ને દૂર કરી પાચનક્રિયા નિયમિત કરે છે. આ ઔષદ્ધિનું મુખ્ય કાર્ય છે. અને તેથી થોડા વખતમાં શરીર સશકત બને છે. સુવર્ણ વસંત માલતીમાં રસાયન, બળ આપનાર, ક્ષય અને જંતુનાશક તથા રકતપ્રસાદન ગુણ છે. આ રસાયન વાતવહમંડળ, નાડીચક્ર વગેરેથી લઇ શરીરમાં સુક્ષ્મ અવયવ સમુહોને શકિત આપવાનો મહત્વનો ગુણ છે. કફક્ષયની પહેલી અવસ્થામાં સુકી ખાંસી ઝીણો તાવ, ખાસ કરી સાંજે શરીરની ગરમી વધવી, દિવસે દિવસે શકિત ઘટતી જવી અને સવારે પરસેવો થવાના લક્ષણો થાય ત્યારે સુવર્ણ વસંત માલતી આપવી જોઇએ આ અવસ્થામાં રસાયનની સારી અસર થવાના દાખલા મળે છે, પ્રવાલપિષ્ટ અને

સીતોપલાદિ ચૂર્ણ સાથે વધુ ઝડપી અસર કરે છે.

વસંત માલતીથી ક્ષયમાં ખાસ કરી જંતુ-જન્ય ક્ષયમાં પ્રથમ અવસ્થામાં શારીરિક શક્તિ અને પ્રતિકાર શક્તિ વધારવાનું કાર્ય થાય છે. પ્રતિકાર શક્તિ વધવાથી ક્ષયના જંતુ નાશ પામે છે આ અસર સુવર્ણ અને મોતીના યોગની છે.

સુવર્ણ વસંત માલતીમાં આવતું સુવર્ણ અને મોતીનું સંયોજન ઉત્તમ હૃદ્ય બને છે. મસ્તિષ્ક, હૃદય, ફેફસા જેવા શારીરિક અવયવોને બળ આપે છે. ઉત્તરોત્તર ધાતુત્પત્તિનો ક્રમ વધારી છેવટે ઓજને વધારે છે. યશદનો ગુણ પરસેવાને રોકનાર છે. તે કષાયરસ પ્રધાન અને શીતળ છે, કફ અને પિત્તનું શમન કરે છે. જ્વર અને ક્ષયની પહેલી અવસ્થાના ઝીણા તાવમાં જસત ભસ્મનો ઉપયોગ બહુ સારો થાય છે. ટુંકમાં તે કફ પિત્તદોષ, રસમાંસ દૂષ્ય ઉપર કાર્ય કરી રસવહ ગ્રંથીઓ આંતરડાં, ગળું, આંખો, મૂત્રપિંડ, સ્વાદુપિંડ, કલેજું અને ફેફસા પર કામ કરે છે. આ યોગમાં પડતા હિંગુલને સ્થળે રસસિંદુર વપરાય છે. અમોએ ષોડષગુણ ચંદ્રોદય નાખીને યોગ તૈયાર કર્યો છે આ પ્રકારનો ચંદ્રોદય પુર્ણતઃ યોગવાહી બને છે. અને તે આ યોગમાં આવવાથી યોગ પુર્ણતઃ બળવાન બને છે.

સુવર્ણ વસંત માલતીમાં ૧ તોલા સુવર્ણમાંથી લગભગ ૨૫ થી ૨૬ તોલા માલતી તૈયાર થાય છે. યોગની ઘૂટાઇ પૂરી થાય અને ગોળીઓ વાળવી પડે તેથી પુર્વે ૧ તોલો કેશર અને ૦। તોલો કસ્તુરી મેળવીને ૧ થી ૧।। રતીની ગોળી કરવી. આથી યોગની અસરકારકતા વધે છે. વધુમાં સરસ સુગંધી યોગ થાય છે. આ યોગમાં પડતા કસ્તુરી કેશરથી યોગને કોઈ પણ સ્વરૂપે હાનિ નથી થતી, આ રીતે એક રતીમાં રતીનો સોમો ભાગ કસ્તુરી પડવાથી યોગ કોઇ પણ રીતે હાનિકારક નથી થતો. સગર્ભા સ્ત્રીને પણ છુટથી આપી શકાય છે.

સુવર્ણ વસંત માલતી અનુપાન ભેદથી અનેક રોગોમાં સારું કાર્ય કરી શકે છે. કફમાં અને વાયુમાં ચોસઠ પહોરી પીપર જોડે મેળવીને આપવી. કાસમાં પીપર અને અભ્રક સાથે આપવી. પાંડુમાં સુવર્ણ માક્ષિક, મંડુર અને પ્રવાલ સાથે આપવી. ઉરઃક્ષતમાં લાક્ષાગોદન્તી સાથે કુષ્માંડાવલેહના અનુપાનથી આપવી. તેજ પ્રમાણે વજન વધારવા શક્તિ વધારવા માટે ચ્યવનપ્રાશાવલેહ જોડે આપવાથી સારી અસર થાય છે. આ બધા એના પ્રચલિત અનુપાનો છે. કુશળ વૈદ્યો એને વિવિધ રોગોમાં અન્ય પ્રયુકત ઔષધો સાથે આપવાથી તે રોગમાં ઔષધ યોજના સફળ બનશે. અધિક સત્વરે ગુણ પ્રાપ્તિ થશે.

આ યોગ બનાવવો સરળ છે. સુવૈદ્યો એ બનાવી યશ અને અર્થની પ્રાપ્તિ કરે. જેને બનાવવામાં તકલીફ જેવું હોય તે અમારી સંસ્થા સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસીમાંથી મંગાવી લ્યે અંબર કસ્તુરીથી યુકત સુવર્ણ વસંત માલતીના તોલા ૧ ના રૂા. ૬૦ છે. તે વગરના સ્પેશીઅલના તોલા ૧ રૂા. ૫૦ છે. ચિકિત્સા વ્યવસાય માટે નિર્મિત આ ઔષધનો સૌ કોઇ લાભ લ્યે તેવી ભલામણ છે.

આધાર ગ્રન્થો (૧) ભૈષજ્યરત્નાવલી
(૨) યોગરત્નાકર
(૩) રસતંત્રસાર
(૪) ઔષધિ ગુણધર્મશાસ્ત્રઃ શ્રી સ્વ. વૈ. ગંગાધર શાસ્ત્રી ગુણે

દાંત અને દાતણ

લેખક:
શ્રી દેવદત્ત શર્મા

દાતણ કરવું એટલે મોઢા માહેના બત્રીસ દાંતો તેમજ જીભ પરનો ચીકણો પદાર્થ સાફ કરી કાઢવો. દાંત સાફ કરવા એટલે દાંતના મૂળ તેમજ અંદરનો ભાગ બરાબર સાફ કરવો.

કેટલાક માણસો દાંતણ સવારમાં વહેલા ઉઠીને મોઢામાં નાખે છે. દાતણને બરાબર ચાવીને પાતળો, ઝીણો, સુંવાળો કુચો કરે છે. કુચા વડે દરેક દાંત સાફ કરવા જોઇએ, પણ કેટલાક માણસો મોઢામાં દાંતણ રાખીને ચાવ્યાજ કરે છે. તે એટલે સુધી કે અડધું દાતણ તો ચવાઈ જાય છે. ત્યાર પછી જેમ તેમ દાંતો પર દાતણનો કુચો જલદી જલદી ફેરવીને જીભ પરનો ચીકણો પદાર્થ કાઢીને દાતણની ચીરીઓ ફેંકી દે છે. આ રીતે દાતણ કરવાથી દાંત સાફ થાય નહિ.

દાંતોને અને તંદુરસ્તીને બહુજ નજદીકનો સંબંધ છે. જેના દાંત ગંદા અને પથરી–છારી બાઝેલા હોય છે, તે લગભગ રોગી જીવન ગુજારે છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે કે દાંત પર પથરી–છારી હોય તો ચપ્પાના છેડાની ધાર વડે ધીમે ધીમે હાથ ધ્રૂજે નહિ એમ નીચે દાંતના મૂળમાં ન લાગે તેવી રીમે કોતરીને કાઢી નાખવી. શહેરમાં તો દાંત સાફ કરવાનાં મશીનો દાકતરો પાસે હોય છે, તેથી દાંતના કાબેલ દાકતર પાસે જઈ તેવા દાંત સાફ કરાવી લેવા.

આટલું જાણ્યા પછી દરરોજ દાંતણ કરવાનું ચૂકવું નહિ. દાંત સાફ થયા પછી દરરોજ દાતણ કરતી વખતે ખુબ કાળજીપુર્વક એક એક દાંત સાફ કરવો. એક દિવસે એક દાંત સાફ કરીએ તો બત્રીસ દિવસે બત્રીસ દાંત સફેદ મોતીના દાણા જેવા ચકચકાટવાળા કરીને આપણી તંદુરતી તેમજ મોઢાની સુંદરતા મેળવી શકીશું.

કેટલાક માણસોના દાંતોમાંથી લોહી નીકળે છે. તેનું મુખ્ય કારણ એ છે દાંતો બરાબર સાફ ન થતા હોવાથી ખાધેલ અનાજનાં ઝીણાં રજકણો દાંતો સાથે ચોંટી જાય છે, તેથી તેમાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે, પછી તેમાંથી પથરી–છારી બને છે. એ પથરી–છારી દાંતના મુળને કોતરી નાખે છે. જેમ જેમ તે કોતરાઈ જાય છે તેમ તેમ દાંતોના મુળ નરમ પડે છે અને તેમાંથી લોહી નીકળવું શરૂ થાય છે. એ ખરાબ લોહી થુંકની સાથે પેટમાં જાય છે. તેમાંથી રોગનો જન્મ થાય છે.

દાંતોના રોગમાંથી બચવું હોય તો દાતણ વડે દરેક દાંત બરાબર કાળજીથી સાફ કરવા. ત્યાર પછી જીભ પરનો ચીકણો પદાર્થ કાઢી નાખવો, તેમજ મીઠાને પાણીમાં મેળવીને કોગળા કરવા. જેથી દાંત માંહેનાં ઝેરી જંતુઓનો નાશ થશે. અને મોઢામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થશે, મોઢામાંથી નીકળતી ખરાબ વાસ બંધ થઇ મોઢું સ્વચ્છ રહેશે. દિવસે અથવા રાત્રે ભોજન લીધા પછી મોઢામાં પાણી ભરી કોગળા કરી દાંતો સાફ રાખવા.

સુંદર, સ્વચ્છ દાંતો મનુષ્યના ચારિત્રમાં વધારો કરે છે. શરીર તંદુરસ્તી તેમજ ખોરાક ચાવવા માટે દાંતો બહુ જ ઉપયોગી નીવડે છે. જ્યારે તમે હસતા હો ત્યારે તમારા દાંતો અરીસા–દર્પણમાં જુઓ, ગંદા હોય તો સાફ કરો, સ્વચ્છ હોય તો વધુ સાફ રાખો પછી તમે હાસ્ય કરજો, કેવો સુંદર ચહેરો દેખાય છે. તેનો ઉત્તર તમે તમારી મેળે મેળવી લેશો.

(તંદુરસ્તી)

'આયુર્વેદ જગત'ની અનોખી રજુઆત:

વૈદ્યકીય જગતનું આર્થિક સરવૈયું....

આયુર્વેદના રાજકારણની તટસ્થ સમીક્ષા કરનાર સુપ્રસિદ્ધ મિરાદર પત્ર 'આયુર્વેદ જગતે એક પ્રશ્નાવલી કાઢી છે આ પ્રશ્નાવલીનો ઉદ્દેશ સ્પષ્ટ કરતા જણાવે છે કે "ભારતના અર્થકારણમાં આપણો વૈદ્યનો કશો હિસ્સો ખરો? એક વૈદ્યને નાતે દેશના અર્થકારણને આપણે ઉપયોગી ખરા? કેવળ ચિકિત્સાની દષ્ટિને દૂર કરેતા વૈદ્ય તરીકે આપણે દેશને અને આપણા વૈદ્યેતર પડોશીઓને સહાયભૂત ખરા? આપણી પોતાની પરિસ્થિતિ કેવી?"

આ પ્રશ્નાવલીનો ઉપરોક્ત ઉદ્દેશ્ય અમને ગમ્યો છે સદર પ્રશ્નાવલી શબ્દશ નીચે આપી છે આરોગ્યસિન્ધુના વાચકો પણ તે ભરી શકે કે આમા કોઇની અંગત હકીકત જાણ વાનો ઇરાદો નથી ઉત્તરોને અને પોતાનુ નામ પ્રગટ ન કરવુ હોય તો ન લખે સર્વે વિગતો ખાનગી જ રહેશે પ્રશ્નોના ઉત્તર પ્રામાણિક અને ટૂંકા હોય તે જરૂરી છે ઉત્તરો આયુર્વેદ જગત ૯૨, આત્મારામ રોડ, મુબઇ ૨ કે આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય, સિન્ધ ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી મુબઈ ૨ ને મોકલી શકો છો ઉપર "આર્થિક તપાસ" એમ પરબીડિયામાં ખુણે લખવુ

આયુર્વેદ જગતકાર લખે છે કે, "આ અભિનવ સાહસ પાછળ કોઇ વ્યક્તિગત સંસ્થાગત કે સરકારગત આર્થિક વા ઇતર સહાય નથી માત્ર એકનિષ્ઠ શ્રદ્ધા કે આંકડાઓ તપાસીને એમ પુરવાર કરી શકાય તેમ છે કે વૈદ્યો કેવળ વૈદ્યકીય રીતેજ નહિ પણ ઇતર રીતેય દેશને સમાજને અને રાજ્યને સહાયરૂપ છે એ પણ પોતાનો યત્કિંચિત્ ફાળો દેશના ઘડતર અને વિકાસમાં આપે છે તથા વૈદ્ય, વૈદક અને આયુર્વેદ દેશને માટે માટે આવશ્યક છે જો આપણી ગણતરી ખોટી હોય તો વૈદ્યોએ સામુહિક ફેરવિચાર કરવાનો વખત આવ્યો છે એમ માનવુ પડશે આપણી સાચી હકીકત મળે તોજ કશુ ક જાણવાજોગ, તારવી શકાય ઉત્તર આપનાર મિત્ર, પોતાને ઠીક લાગે તે વધુ હકીકતો ઉમેરી શકે છે ઉત્તર ફુલસ્કેપ કદના કાગળ ઉપર લખવાં ઉત્તર લખતી વખતે માત્ર પ્રશ્નાંક લખીને ઉત્તર મોકલશો વૈદ્યકીય સંસ્થાઓ પણ આ દિશામાં સહાય આપવાની કૃપા કરે આપણે આપણુ સરવૈયું કાઢવાનુ છે સહુ સહાય કરે ઉત્તરો તા ૩૦-૪-૧૯૫૬ પુર્વે મળે તેમ મોકલવા વિનતી છે ઓછામા ઓછા સો ઉત્તરો આવે તોજ કંઇક આછુ સરવૈયુ કાઢી શકાય પ્રશ્નો તૈયાર કરવામાં અને ઉત્તરો તપાસવામા અર્થકારણને સમજનારા એક બે મિત્રોની સહાય લીધી છે અને લેવાશે"

આ જ ની ઉપરોક્ત યોજનાને અમારો ટેકો અને અભિનંદન બન્ને છે. આ સિન્ધુના બહોળા વાચક વર્ગના વૈદ્યોને વિનતિ છે કે ઉત્તરો સત્વરા ભરી મોકલે આ યોજનામાં આરોગ્યસિન્ધુ સહર્ષ જોડાય છે અમારા ઉત્સાહને, આશા છે કે, વૈદ્યો તરફથી સારો સાથ મળશે

આ પ્રકારની પ્રશ્નાવલીનો શાંતિપૂર્વક વિચાર કરતાં તેની ઉપયોગીતા સમજાશે, અને તેના ઉત્તરોમાથી આપણી આર્થિક પ્રગતિ કે પીછેહઠનુ આપણને ભાન થશે વૈદ્યો આ યોજનામા સારો એવો સહકાર આપશે એવી આશા રાખવી વ્યર્થ નહિ ગણાય પોતાને અનુકુળના હોય કે ના સ્પર્શતા હોય તેનો ઉત્તર ન આપવો અથવા પોતાને જે કઈ બાબત વધારામાં જરૂરી લાગે તે ઉમેરવી

સંપાદક આરોગ્યસિન્ધુ

નોંધ: પ્રશ્નાવલી પાછળ આપી છે

૧ આપનાં કુટુંબમાં વૈદ્યકની પ્રણાલી કેટલાં વર્ષોથી અસ્તિત્વમાં છે? આપ પોતેજ પ્રથમ વૈદ્ય છો? આપનાં સંતાનોમાંથી વૈદ્યક તરફ કેટલાં વળ્યાં છે?

૨ આપનું દવાખાનું શહેરી વિસ્તારમાં છે, નાનાં ગામમાં છે કે ગામડામાં છે?

૩ આપ પદવીધર છો? રેજિસ્ટર્ડ–એનલિસ્ટેડ છો કે કાયદાની કલમ ૩૨ ને અન્વયે વ્યવસાય ચલાવો છો? આપનો વ્યવસાય શુદ્ધ ગણાય કે મિશ્ર?

૪ આપ વૈદ્ય તરીકેની નોકરી કરો છો કે સ્વતંત્ર દવાખાનું ચલાવો છો? કે પછી બન્ને? નોકરી સરકારી છે? કે જાતની? વેતન શું છે?

૫ આપને ત્યાં રોજના કેટલા રોગીઓની સારવાર થાય છે?

૬ રોગીઓને અપાતાં ઔષધોનું અને તેઓને ત્યાં લેવાતી મુલાકાતોનું શુલ્ક કયાં માપદંડ પર લેવામાં આવે છે?

૭ આપ વૈદ્યકેતર કામકાજ પણ કરો છો? કયા પ્રકારનું અને તેમાંથી આપને શી પ્રાપ્તિ થાય છે?

૮ આપનાં દવાખાનાંની પૂરી વાર્ષિક આવક શી છે?

૯ આપ ઇન્કમટેક્ષ ભરો છો? કેટલો?

૧૦ આપનાં દવાખાનામાં કેટલા નોકરો છે? તેમનો પગાર કેટલો આપો છો? ઘરમાં વધુ નોકરો હોય તો કેટલા અને તેમનો પગાર કેટલો?

૧૧ આપની સઘળી દવાઓ આપ જાતે તૈયાર કરો છો? કે સઘળી બહારથી વેચાતી લો છો? કે અમુક દવાઓ બહારથી લઈને બાકીની દવાઓ જાતે બનાવો છો? આ દવાઓનાં મૂલ્ય કેટલાં થાય?

૧૨ આપ જો બહારથી નિર્માણો ખરીદતા હો તો કે કે ફાર્મસીઓને પસંદગી આપો છો?

૧૩ આપનાં નિર્માણો માટેનાં મૂલ દ્રવ્યો આપ ખરીદો છો કે એકત્ર કરાવો છો? વર્ષભરમાં શી કિંમતનાં મૂલ દ્રવ્યો આપ ખરીદો છો અને ઉપયોગમાં લો છો? મુલ દ્રવ્યોની ખરીદી માટે આપ કે સંસ્થાઓને પસંદગી આપો છો?

૧૪ આપનાં નિર્માણો તૈયાર કરવા માટે આપ સ્વતંત્ર નોકરો રોકો છો કે ચાલુ નોકરોથી જ કામ ચલાવી લો છો? આ નોકરોનો પગાર શો?

૧૫ કુપીપકવો અને આસવારિષ્ટો આદિ બનાવો છો? બનાવરાવો છો? વર્ષભરમાં શી કિંમતનાં તે તૈયાર કરાવો છો? જો બહારથી ખરીદતા હો તો કઇ સંસ્થાના નિર્માણો આપને પસંદ છે? વર્ષભરમાં આપની ખરીદી શી કિંમતની હોય છે?

૧૬ આપે જિંદગીનો વિમો ઉતરાવ્યો છે? કેટલી રકમનો અને કઇ કંપનીમાં? આપના સ્વજનોના વિમા આપે ઉતરાવ્યા છે?

૧૭ કોઇ વિમા કંપની આપને વૈદ્યકીય તપાસનું કામ સોંપે છે? આ દિશામાં આપની વાર્ષિક આવક શી?

૧૮ આપના પુત્રોને વદ્યો બનાવવાની આપની અભિલાષા છે? તેમને પોતાને વૈદ્ય બનવાની આકાંક્ષા છે?

૧૯ ફરી વાર જીવન જીવવાની તક જો આપને મળે તો આપ વૈદ્ય થવાનું પસંદ કરો?

૨૦ આપ મોટર/ટાંગો/ગાડી/અશ્વ/છ્પ રાખો છો? તેનો શો ખર્ચ આશરે આવે છે? આપ ટેલીફોન રાખો છો? શો ખર્ચ આવે છે વર્ષમાં?

૨૧ આપ રેડિયો સેટ ધરાવો છો? કઇ બનાવટનો અને કેટલાનો? સામાન્યતઃ આપને કયા કાર્યક્રમમાં રસ પડે છે?

૨૨ આપ વૈદ્યકીય પત્ર મંગાવો છો? કયાં કયાં? પરદેશી યા ઇતર શાસ્ત્રોનાં પત્રો મંગાવો છો?

૨૩ આપની પાસે વૈદ્યકીય પુસ્તકો કેટલાં છે? વર્ષભરમાં શી કિંમતના વૈદ્યકીય પુસ્તકો ઇતર પુસ્તકો આપ ખરીદો છો?

૨૪ આપ કેટલી વૈદ્યકીય સંસ્થાઓના સભ્ય છો? કેટલું લવાજમ ભરો છો? જો સભ્ય ના હો તો સંસ્થાઓથી આપ શા માટે અલિપ્ત રહો છો? કોઇ ખાસ કારણ હોય તો જરૂર જણાવશો?

૨૫ આપ કોઈ કલબ/સામાજિક સંસ્થા પુસ્તકાલય/રમતગમતની સંસ્થા આદિના સભ્ય છો? શું લવાજમો ભરો છો? આ સંસ્થાઓમાં આપ કોઈ વરિષ્ટ દરજ્જો ભોગવો છો?

૨૬ આપની પાસે સાદો કેમેરા/સીને કેમેરા છે? કયો અને કેટલાનો? વૈદ્યકીય છબીઓ/ફિલ્મસ ઉતારો છો? કયા વિષયની છબીકલા આપને ગમે છે.

૨૭ આપ ચિત્રકાર છો? ચ્હેરો કે ચિત્રનો શોખ છે? કયા વિષયનાં ચિત્રોમાં રાચો છો?

૨૮ આપ ખાદીધારી છો? સ્વદેશીધારી છો કે આપને બધું જ ખપે છે?

૨૯ પ્રતિવર્ષે આપ નિયમિત પ્રવાસે પધારો છો? શો ખર્ચ આવે છે, રેલ ભાડાનો અને ઇતર? નિયમિત પ્રવાસ કરતા ના હો તો પાછલાં પાંચ વર્ષોમાં આપે એકંદર કેટલો પ્રવાસ કર્યો હશે? શો ખર્ચ થયો હશે?

૩૦ શુદ્ધ સમિતિની યોજના અનુસાર આપ વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરો છો? જો નહિ, તો શા માટે? આ દિશામાં આપને કોઈ ખાસ અગવડ હોય તો તે જણાવશો. આ રીતે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવાની આપને હાર્દિક ઇચ્છા છે ખરી?

૩૧ આપ કોઇ આયુર્વેદીય શિક્ષણ સંસ્થામાં પ્રાધ્યાપક કે પ્રવક્તા છો? શું વેતન મળે છે? એ સંતોષપ્રદ છે? આપના કામ માટે યોગ્ય વેતન શું ગણી શકાય?

૩૨ આપના નિવાસનુ અને દવાખાનાનું મકાન આપની માલીકીનું છે? તેનાં મુલ્ય શાં? જો બન્ને જગાઓ ભાડાની હોય તો આપ શા ભાડાં ભરો છો?

૩૩ આપને વૈદ્યકીય લેખન પ્રવૃત્તિમાં રસ છે, ખરો? શું લખો છો? પુસ્તકો, લેખો, વૃત્તપત્રોની સામગ્રી કે પરિપત્રો? પૂરતી સગવડ મળે તો આપને શું લખવાની હોંસ છે?

૩૪ આપને પુરતા માન સાથે રહેવાની સગવડ મળે અને આપના સમગ્ર નિર્વાહની ચિંતા કોઇ તંત્ર ઉઠાવી લે તો આયુર્વેદ પક્ષે આપ શો ફાળો આપી શકો? આવાં ગુલાબી વાતાવરણમાં આયુર્વેદને સ્પર્શતું શું કાર્ય હાથમાં લેવાની હોંસ આપને થાય છે.

૩૫ વિદ્યમાન વાતાવરણ જોતાં આયુર્વેદનું ભાવિ આપને શું લાગે છે? એને વધુ ગુલાબી બનાવવા માટે આપની સૂચના શી શી છે?

૩૬ વૈદ્યસમાજ માટે આપનો સંદેશો શો છે?

દાકતરો પ્રિસ્ક્રિપ્સન લખવાની કળા ગુમાવતા જાય છે

ગુલબર્ગામાં હમણાં જ ભરાયલા નિખિલ હૈદ્રાબાદ મેડિકલ કોન્ફરન્સનાં પ્રમુખ ડો. શાન્તાબાઈ સાતવલેકરે દાકતરોને કહ્યું કે "પ્રિસ્ક્રિપ્સન લખવાની કળા દાકતરો ઝડપભેર ગુમાવતા જાય છે, કારણ કે તેઓ હવે પેટન્ટ મેડિસિન લખી આપવા પાછળ પડયા છે. એક દરદીને થેાડી દવાની જરૂર હોય છે ત્યાં આખી શીશી તેની પાસે મંગાવવામાં આવે છે. પરિણામે ઘણી દવાઓ દરદીઓના ઘરમાં નકામી બગડે છે. આથી દાકતરોની સારવાર ઘણી મેાંઘી પડે છે. આવાંજ કારણોથી હિંદમાં બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ એલેાપથી કરતાં વધુ ફાવે છે. અને આદરથી જોવાય છે. આ અગત્યની વાત તરફ આપ સૌ ધ્યાન આપશો એવી હું આશા રાખું છું." (ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા. ૬-૧૨-૫૫)

દાકતરો પ્રિસ્ક્રિપ્સન લખવાની કળા ઝડપભેર ભુલતા જાય છે એ વાત તદ્દન સાચી છે. આપણા કન્સલટન્ટોનાં પ્રિસ્ક્રિપ્સનો જોવાથી આ વાતની તુરત જ ખાતરી થાય છે.

ગઈ કાલે ટેબલ ઉપર આવી પડેલું વૈદ્યકીય સાહિત્ય વાંચીને આજે દવાનાં પ્રિસ્ક્રિપ્સનો લખાય છે. રખેને હું જુનવાણી ગણાઈશ એ બીકે ઘણા દાકતરો તદ્દન નવા ઔષધો, કંપનીઓનાં નામો પણ ગેાખીને, મોઢે કરીને, લખવામાં ગૌરવ માનતા લાગે છે. એમાં જે દાકતર મિત્રો કન્સલટન્ટો પાસે પોતાના દરદીઓ લાવે છે તેમના લાભ માટે ઇંજેક્સનો લખેલાં હોય છે, તેમ દવાઓના ડોઝ પણ લખેલાં હોય છે. આથી દાકતર પાસે દરદી બંધાયેલો રહે અને દરદીને એમ લાગે કે દાકતર એમના માટે કેવી કાળજી રાખે છે? બીજી દવાઓ પણ બધીજ પેટન્ટ લખેલી હોય છે. પરિણામે કન્સલટન્ટ પાસે દરદી પહોંચે છે કે ઓછામાં ઓછા ૭૫-૧૦૦ રૂપિયા ગજવામાંથી ખાલી થઇ જાય છે. પેટન્ટ મેડિસિનોનાં કબાટો દરદીઓને ત્યાં ભરાય છે.

આજે ભાતભાતની 'સર્વે' બધા કરે છે તો આજના યુગમાં એલોપથી દાકતરોના આ વ્યવહારને લઇને કેટલી અને કયી કયી દવાઓ લોકોના કબાટોમાંથી નીકળે છે, તેની કોઇ સર્વે કરશે તો વિસ્મયકારક પરિણામો બહાર આવશે એવી અમારી ધારણા છે. અમારા જોવામાં તો દરેક ઘરમાં નાનાં મોટાં કબાટો દવાઓથી ભરાયલાં જોવામાં આવેલાં છે. આનું પરિણામ, ડો. શાન્તાબાઈ સાતવલેકર કહે છે તેમ, દાકતરી ધંધો હિંદની બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની સરખામણીમાં ખુબજ ખર્ચાળ ગણાવા લાગ્યો છે એમાં આવ્યું છે. કેટકેટલી પેટન્ટ દવાઓથી હિંદના બન્દરો ઉભરાય છે તે જોવા જાણવાની પણ આપણા પ્રધાનોને કયાં પડી છે?

પેટન્ટ દવાઓનાં નામો ગોખીને જ જો દવાનાં પ્રિસ્ક્રિપ્સનો લખાય છે તો પછી પાંચ વર્ષના મેડિકલ અભ્યાસક્રમનું શું પ્રયોજન છે? મેટિરિયા મેડિકા ભણાવવાનું શું પ્રયોજન છે? થેાડાં એન્ટિબાયોટિક્સ, વિટામિન્સ, લિવરની બનાવટો અને પેટન્ટ દવાઓ આટલામાં જ આજનું દાકતરી વિજ્ઞાન, હિંદમાં તો, સમાપ્ત થાય છે. આપણી રાષ્ટ્રીય સરકાર આ વસ્તુ સ્થિતિ પાછળ વિચાર કરે, તો સારું. પરંતુ રાજકુમારીજીને તો આમાંજ પ્રગતિનાં સીમાચિન્હો લાગે છે એટલે શું થાય? ડો. શાન્તાબાઇના આ વખતસરના ઉદ્ગારો આપણા દાકતરોના વ્યવહારમાં ઉતરશે ખરા?

(નિરંજનાનંદી)

હરતાલ

વૈદ્ય વાસુદેવ શામળદાસ
વડાગામ, વાયા તલોદ.

હરતાલ એ આયુર્વેદ શાસ્ત્રનું બહુ મૂલ્યવાન ઔષધ છે. યાને અન્ય શબ્દોમાં કહું તો કુષ્ટ રોગની એ સર્વોત્તમ ઔષધી છે.

પ્રાચીન કાળમાં હરતાલનો સ્વતંત્ર રીતે ઉપચાર કરવામાં આવતો પરંતુ અર્વાચીન સમયમાં વૈદ્યો બહુ વાપરતા હોય તેમ જણાતું નથી.

હરતાલ વાપરતાં પહેલાં તેની શુદ્ધિ કરવાની ખુબ જરૂરી છે, શુદ્ધિ કર્યા બાદ તેના મારણમાં પણ ખુબ ખુબ ખ્યાલ રાખવાની જરૂર છે, જો જરાક જેટલી બેદરકારી થાય તો હરતાલની ભસ્મ થઇ શકતી નથી. એથી આપણે હરતાલના ગુણદોષ વિચારતાં પહેલાં હરતાલની શુદ્ધિ અને તેની મારણક્રિયા સંબંધે વિચારીશું.

હરતાલની બે જાતો છે.

हरितालं द्विधा प्रोक्तं पत्राख्यं पीडसंज्ञकम्।
तयोराद्यं गुणैः श्रेष्ठं ततो हीनगुणं परम्॥

ઉપર શ્લોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે હરતાલની બે જાતો છે. (૧) વરખી કિંવા પત્રી. (૨) પીંડ, જે હરતાલ સોનાના જેવી રંગવાળી ચોકખી, વજનદાર અભ્રક જેવી પાતળા પતરાવાળી હોય તે વરખી હરતાલ તે ઉત્તમ ગુણપ્રદ છે. જેથી ઔષધિ પ્રયોગમાં તે વપરાય છે. બીજી જાત પિંડ હરતાલ તે નિષ્પ્રભા સ્વલ્પ સત્વવાળી, પત્રાં વગરની તે પિંડ જેવી હોય છે જેથી તે બાહ્યોપચારમાં વપરાય છે.

અશુદ્ધ હરતાલના સેવનથી આયુષ્યનો નાશ થાય છે. કફ, વાત, પ્રમેહનો વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. તાવ, ફોડલા અને અંગસંકોચ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

૧ આથી હરતાલ વાપરનારે તેનું શોધન કરવું જરૂરી છે.

હરતાલના ટુકડા કરીને પોટલી બાંધી દોલાયંત્રમાં કાંજી સાથે એક પ્રહર બાફવી. એવીજ રીતે વગર બુઝાવેલા ચુનામાં ચારગણું પાણી નાખીને બે પ્રહર બાફવી. અથવા કાંજી વિના એકલા ચુનાના પાણીમાં આઠ પ્રહર બાફવી. જેથી શુદ્ધ થાય છે.

૨ કંટાળા કળીઆના રસમાં, તલના ક્ષારના પાણીમાં, લીંબુના રસમાં એકથી બે પ્રહર બાફવાથી શુદ્ધ થાય છે. બાફ્યા પછી ગરમ પાણીથી ધોઈ સાફ કરી લેવી.

શુદ્ધ હરતાલના સેવનથી કુષ્ઠ ઓછાં થાય છે. મૃત્યુ, જરા દુર થાય છે. શરીરની કાન્તિ વીર્ય અને આયુષ્ય વધે છે. હરતાલ સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ કટુ અગ્નિદીપક અને કુષ્ટ નાશક છે.

હરતાલ મારણ વિધિ

હરતાલ મારવામાં સૌથી પ્રથમ રાખની જરૂર પડે છે—આ રાખ પીપળાની કે આમલીની છાલની રાખ બનાવવી. ખાખરાના લાકડાની રાખ બનાવવી રાખ બનાવવામાં ખાસ ખુબી એ છે કે પીપળાની કે આમલીની છાલને બાળી. પછી તેને એક કડાઈમાં નાખી ઉપર એક વાસણ ઢાંકી ખુબ તપાવવું. જ્યારે તે નિર્ધુમ બને ત્યારે તે ઉપયોગમાં લેવી. જો બતાવેલ રાખમાંથી ધુણી નિકળે તેવી કાચી રહી હોય તો તેમાં ફાટ પડે છે અને હરતાલ ઊડી જાય છે. એથી રાખ બનાવવામાં ખુબ ખુબ કાળજી રાખવી.

હરતાલને મારવાના વિવિધ પ્રકારો છે પરંતુ આપણે તેની સારી સારી બનાવટો વિષેજ અત્રે ચર્ચીશું.

૧ શુદ્ધ હરતાલને કુંવારના રસમાં, આંકડાના દુધમાં કે આખગના મૂળના સ્વરસમાં ત્યાંસુધી ખરલ કરવી કે તેમાં બીલકુલ ચમક દેખાય નહિ. બાદ તેની ટીકડી બનાવી

વાતજખાંસી, દમ, વીગેરે પર હરતાલથી બનાવેલ માણેકરસ યેાજવેા, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝામાં તાલની બનાવટ માણેકરસ, આનંદભૈરવ ને ત્રિભુવનકિર્તીરસ જોડે આપવી. જે સદ્ય ફાયદેા કરે છે.

જીર્ણ દમ. સસણી, અમુક મુદતે ઉપડી આવતાં દમમાં હરતાલની રાજમૃગાંકરસની બનાવટ–વ્યાઘ્રી હરિતકી અવલેહ જોડે યેાજવાથી તે દુર થાય છે.

અપસ્મારાદિ, રેાગમાં તેની સ્મૃતિસાગર નામની બનાવટ બહુજ વખણાયેલી છે. સ્મૃતિસાગર–સારસ્વતારીષ્ટ–ને બ્રાહ્મી–શંખાવળી સરબતના સંયેાગમાં યેાજવેા.

દમના રેાગમાં જેમાં વાત કફ પ્રાધાન્ય હેાય તેમાં સમીરપન્નગરસની બનાવટ સર્વોત્તમ છે.

ઉપદંશના ઉપદ્રવ જેવા કે સાંધા રહી જવા ઉપદંશજન્ય દમ–તેમજ પ્રમેહ વગેરેમાં હરતાલ–રસકપુર–સેામલ–પારદ. ગંધક મનશીલ ઇત્યાદિના સંયેાગ યુક્ત વ્યાધીહરણરસ યેાજવેા,

વાતરકતમાં હરતાલ–વાતરકતાન્તકરસના સ્વરૂપમાં યેાજવી.

વ્રણ–ભરનિંગળ દુઃસાધ્ય ન રૂઝાતાં વ્રણેામાં વ્રણારિરસના સ્વરૂપમાં મંજીષ્ટાદિકવાથ સાથે વાપરવાથી ફાયદેા કરે છે.

લીંગાર્શ–ચામડી પર થતા મસામાં શુદ્ધ હરતાલ અને અપામાર્ગક્ષાર ભેગાં કરી લગાવવાં, જેથી ખરી પડશે.

આંતરડાના કૃમિ સાથેના અનિયમિત જ્વરમાં તેમજ ત્વચામાં પડેલી જુ લીખ.. વિગેરે પર કીટારી રસના સ્વરૂપમાં વપરાય છે.

સન્નિપાતના દરદીની આખર સ્થિતિમાં ગરમી ઘટી જતી હેાય, શીત ધાયું હેાય કેવળ પ્રાણમાત્ર બાકી રહ્યેા હેાય એવે વખતે જયમ રણયુદ્ધમાં–આખરી અવસ્થાએ યેાદ્ધો બ્રહ્માસ્ત્ર છેાડી પરાજયને વિજયમાં ફેરવે છે. તેવીજ રીતે આ સન્નિપાતની આખરી દશાએ બ્રહ્માસ્ત્રરસનેા ઉપયેાગ વૈદ્યો–ડેાકટરેા નિરાશ થયા પછી વિજયને અપાવે છે.

જળેાદરની અનેકવિદ્ધ દવાએા કરી થાકયા હેા અને નિરાશા સાંપડી હેાય તે સ્થિતિમાં ઊંટડીના દુધ પર દરદીને રાખી, બ્રહ્માસ્ત્રરસનેા ઉપયેાગ દરદનેા નાશ કરી વૈદ્યને યશ ને દ્રવ્ય અપાવનાર છે.

બાળકેાને વારંવાર થઇ આવતી સસણીમાં માણેકરસાદિ ગુટીકા યેાજવાથી ઘણેાજ સારેા ફાયદેા જોવા મળેલ છે.

આમ હરતાલ–સન્નિપાત–જળેાદર, ઉદર રેાગ, અર્શ, લીંગાર્શ, મસા, વાતરકત, ભરનિંગળ, કુષ્ટ, લેપ્રસી, ખાંસી, દમ, અપસ્માર ગળતકુષ્ટ જેવા મહાન અને દુઃસાધ્ય રેાગેા પર વિવિધ દ્રવ્યેાના સંયેાગથી યુક્ત કરી વાપરવામાં આવે છે ને તે, તે, રેાગેા પર તે સર્વ શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.

હરતાલ અને તેની બનાવટેા જ્યારે જ્યારે વાપરવામાં આવે ત્યારે તેલ, ખટાશ, આમલી મરચું વીગેરેનેા ત્યાગ કરવેા.

આ લેખ મારા અને મારા–પિતાશ્રીના પેાણેાસેા વરસના અનુભવાના નિચેાડ રૂપે આપ્યેા છે તેા વૈદ્ય બંધુએા આ હરતાલને પેાતાના વ્યવહારમાં વાપરી જનસમાજમાં અનેકવિધ દરદેા દુર કરી યશ ને દ્રવ્યને જરૂર પ્રાપ્ત કરે :– (વૈદ્યકલ્પતરુ)

જઠરનું કેન્સર

લેખક:
શ્રી. ડૉ. હરકીશનદાસ ગાંધી

સુધરેલી દુનિયાનાં પાપ અને અનાચાર જેમ આ રોગ પણ સર્વવ્યાપક બનતો જાય છે. જનસમાજ કેન્સરના રોગને ભયથી જુએ છે અને દાકતરો આશ્ચર્યથી એના વધતાં જતાં પ્રમાણને જોઇ જોઇને નિરાશાનો અનુભવ કરે છે. દાકતરો એ રોગનું કોઈ રામબાણ ઔષધ શોધી શકયા નથી. આથી "એક વખતનું કેન્સર સદાનું કેન્સર"ના સુત્રને એ લોકોએ અપનાવી લીધું છે.

લાખો રૂપિયા સંશોધનના કાર્ય પાછળ ખર્ચ કર્યા છતાં પણ આ રોગનું કારણ ઔષધોપચારકો શોધી શકયા નથી અને જો તેઓ હજી બીજા લાખો રૂપિયાનું વધારે ખર્ચ કર્યે જશે તો પણ તેઓ જે દિશામાં આ રોગનું કારણ શોધે છે તે દિશા ન બદલે તો કેન્સરનું ઉત્પાદન કારણ તેમને જડવાનું નથી. પ્રયોગશાળામાં કે મુંગા પ્રાણીઓ પર શસ્ત્રક્રિયાઓ કરવાથી આ રોગનું કારણ જડશે નહિ કોઈ જંતુને કારણે આ રોગ થતો નથી. અકસ્માત કે સંયોગો આ રોગના જન્મદાતા નથી. જીવનભરની આરોગ્ય ઘાતક રહેણી કરણી તેમજ શસ્ત્રક્રિયાઓ કે ઔષધ વડે એક પછી બીજા રોગને દબાવી દેવા માટે કરેલ ઈલાજોનું આ આ રોગ સીધું પરિણામ છે. (*Harry Benjamin, Every Body's Guide To Nature cure p 231-32*)

કેન્સરનાં કારણો

(૧) કેન્સરનાં ચોકકસ કારણો હજી શોધાયા નથી. (*Dr. Satish chandra. Das Gupta Home & village doctor p. 860*)

(૨) હું મારાં લાંબા સમયનાં અનુભવથી કહી શકું છું કે કબજિયાત સાથે આ રોગોનો ગાઢ સંબંધ છે. કેન્સરના પ્રત્યેક રોગીને કબજિયાતની ફરિયાદ હોય છે. જ્યારે આવા દર્દીની કબજિયાત વધે છે ત્યારે દર્દ પણ વધે છે. પેટ સાફ થવાથી રોગનો હુમલો પણ શાંત થાય છે. આંતરડામાં પડેલાં દુષિત મળ આ રોગનું કારણ છે એમ કહેવું અનુચિત નથી. (*Dr. L, D Bulkeley The lead of the New York. Cancer Hospital. Mebical Treatment of cancer. P. 257*)

(૩) જુની કબજિયાત હોજરી, યકૃત, આંતરડાં, બ્લેડર, ગુદા, બરોળ, અને પેન્ક્રીઆઝ સાથે સીધો તથા શરીરના અન્ય ભાગના કેન્સર સાથે આડકતરો સંબંધ ધરાવે છે. (વૈદ્ય ભીમભાઈ મોહનભાઈ દેશાઈ કેન્સર પાનું ૨.)

(૪) આ રોગને આનુ-વાંશિકતા સાથે ઓછો સંબંધ છે. માંસ-મચ્છીના ઉપયોગના વધારા સાથે આ રોગનું પ્રમાણ વધ્યું છે. આહાર જન્ય ભૂલો અને અજીર્ણ એનું મૂળ કારણ છે. પાચનતંત્રમાં ઉત્પન્ન થતું ઝેર હોજરી અને યકૃતને ભ્રષ્ટ કરી કેન્સરનો જન્મ આપે છે કાર્બોહાઈડ્રેટસ અને શાકભાજી ખાનારી પ્રજામાં કેન્સર ભાગ્યે જ થાય છે. (*Fredirick M. Rossiter B. S, M. D., The practicle Guide to Health p. 314*)

આધુનિક મત

(૪) જો શરીર વિજાતીયદ્રવ્યથી લદાયેલું અપ્રાકૃતિક જીવનથી ભ્રષ્ટ, અને જીવનશકિતથી ગરબાદ ન હોય તો કેન્સરનો રોગ થતો નથી. (*Helville C. Keith. M. D Cancer. p. 100*)

રોગની પ્રથમ અવસ્થાની શરૂઆતથી ગાંઠના ભાગ પર ઠંડા-ગરમ પાણીનાં પોતાં મુકવાં. પોતાં મુકયા પછી બાકીનો વખત માટીનો પાટો એ ભાગ પર બાંધી મુકવો. આ માંથી લોહી નીકળતું હોય તો બંધ થાય ત્યાં સુધી બરફનાં પાણીમાં પલાળેલી માટીનો પાટો મુકવો. ગરમ થતાં બદલતા રહેવું. "ખુબ ઉલટી થતી હોય તો બરફ કે દુધ અને બરફ દર્દીને પીવાં આપવાં." (Frederick Taylor M. D. F. R. C. P. The practice of Medicine p. 716.)

કેન્સરમાં આહાર ચિકિત્સા

આ રોગમાં ઉપવાસ આશીર્વાદ છે. આરામ અને ઉપવાસનાં બે સુત્રોથી દર્દીને રાહત મળે છે. "આ ભયંકર રોગને શાંત કરવા લાંબા સમયના ઉપવાસો જરૂરી છે. (Upton siuclair. The fasting cure p. 40) ઉપવાસી દરમ્યાન દર્દીએ લીંબુ નિચોવેલું પાણી પીવું.

આ રોગમાં પાણી છુટથી પીવાથી ખાસ જરૂર છે. પાણી નારિયેળ પીવાથી પણ ફાયદો રહે છે.

આહાર ખુબ હલકો, સુપાચ્ય, પોષણ-કર્તા, અને સાદો લેવો. આહાર મોઢાં વાટે લેવો. (Frederick Taylor M. D. F. R. C. P. Diseases of the stomach. p. 716)

રોગીએ હંમેશાં ભૂખથી ઓછું ખાવું જોઈએ. રોજ નવીન તત્વોથી ભરેલો ખોરાક ખાવો જોઈએ. વૈજ્ઞાનિકો ઉંદરો પર પ્રયોગ કરી કેન્સર ઉત્પન્ન કરી તેઓને ઓછા અને બદલી બદલીને આહાર આપી કેન્સરની વૃદ્ધિ રોકી હતી. (William. Edward Fitch. M. D. Diato-therapy vol III p. 570)

હોજરીને આરામ આપવો. દરદીએ પથારીમાં જ સુઈ રહેવું. ભારે અને કઠણ ખોરાક આપવો નહિ. ચોખા-કાંજી-દુધ ફકત આપવાં. દુધ પેટમાં ઠરતું નહિ હોય તો ચુનાનું પાણી મેળવીને આપવું. ચાહ, કોફી વિગેરે ગરમ પદાર્થ આપવાં નહિં. (વૈદ ભીમભાઈ મોહનભાઈ દેશાઈ-કેન્સર પાનું ૧૧)

કેન્સરનાં રોગીને માંસ, માછલાં, ચાહ, કોફી, તમાકુ, દારુ, સરકો, લાલ મરચાં, મરી-મસાલા, કચોરી, સિંગોડા વગેરે પદાર્થો છોડી દેવા. રોગીએ એવો આહાર લેવો જોઇએ જે પચીને આંતરડામાં ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે. કેન્સરથી મુકિત પામવાનો આ સીધો એક ઉપાય છે. (I. H. Kelloy. M. D. The New Dietetics. p. 909)

પ્રદર

લેખકઃ
શ્રી વિઠ્ઠલદાસ મોદી

'તમને શરદીનાં લક્ષણ તો ખબર હશે?'

'હું તો પ્રદરની વાત કરું છું. તમે શરદીના ચિન્હ પૂછો છો?'

'તમે મારા સવાલનો જવાબ તો આપો, પછી સમજાવું.'

'ઠીક, જેવી તમારી મરજી. શરદી સળેખમમાં ચીકણો, કોઇક વેળા પાતળો, કોઇક વેળા ઘટ એવો પદાર્થ નાકથી નીકળે છે. જ્યારે સળેખમ જુનું થાય છે ત્યારે કોઇક વેળા શરદીનું જોર વધે છે, કોઇક વેળા ઘટી જાય છે. તીવ્ર સળેખમમાં નાકની અંદરથી કોઇક વાર લોહી પણ નીકળે છે.'

'એથી વધારે કંઇક જણાવી શકશો?'

'સળેખમ જેમ જુનું તેમ ભૂખ ઓછી, કબજિયાત વધારે, ચહેરાની તેમજ શરીરની સૌંદર્યતા ઓછી, ચામડી સુકી અને પીળી, કમરમાં તેમજ અંગેઅંગમાં વેદના, સારા બદનમાં શિથિલતા, આ ઉપરાંત ઊંઘ બરાબર ના આવવી, કામ કરવામાં કે લખવા વાંચવામાં મન રોકવાની મુશ્કેલી, એ બધાં જુના સળેખમનાં લક્ષણ છે.'

'બીલકુલ બરાબર! એજ બધાં લક્ષણ પ્રદરની સાથે પણ હોય છે. જ્યારે ખાલી શ્લેશ્મા નીકળે ત્યારે તે પ્રદર કહેવાય, અને જ્યારે લોહી સાથે નીકળે ત્યારે તે રકતપ્રદર અથવા લોહીવા કહેવાય. સળેખમની જેમજ પ્રદર જુનું થાય ત્યારે વધઘટ થતું રહે છે. અને રોગીની હેરાનગતી ચાલુ રહે છે, સળેખમ અને પ્રદરમાં ખાસ ફરક નથી. પ્રદર નાકનું નહિ, પરંતુ એક વિશેષ અંગનું રહે છે. શરીરની ગંદકી દૂર કરવા કુદરત નાકને બદલે તે વિશેષ અંગનો ઉપયોગ કરે છે, અને જે ઉપચાર સળેખમમાં કામ આવે છે તે જ પ્રદરમાં પણ કારગત લાગે છે.'

જેમ શ્રમજીવી વ્યકિતને સળેખમ જવલ્લે જ થાય છે, તેમજ ખોરાક માટે શારીરિક મહેનત કરનારી સ્ત્રીઓને પ્રદર ભાગ્યે જ થાય છે. એથી, જો એમ કહેવામાં આવે કે પ્રદર મહેનતથી બચવાનું પરિણામ છે તો અતિશયોકિત ન કહેવાય. આજકાલ શહેરી જીવન વિતાવતી સ્ત્રી જે કયાં તો પરદાનશીન છે, યા તો જેને મહેનત વિના ખાવાનું મળી જાય છે તેને પ્રદર ઘેરી રહે છે.

આ રોગનો ઉપાય અને અટકાવ તો શારીરિક શ્રમ, પછી તે શ્રમ ચકકી ચલાવીને થતો હોય, ઘરકામમાં પરસેવો નીકળતો હોય, યા ટેનીસ, બેડમીન્ગટનો જેવી રમત રમાતી હોય.

સાધારણ રીતે પશુઓમાં માદાને આ રોગ થતો નથી, પરંતુ જ્યારે ઘાસ ઓછું, અને અનાજ વધારે આપવામાં આવે છે, ત્યારે પશુમાં પ્રદર થાય છે, એના ઇલાજ તરીકે તે પ્રાણીને અનાજ આપવાનું બંધ કરી કેવળ ઘાસ આપવામાં આવે છે, જેથી પ્રાણી રોગમુકત થઈ જાય છે. આને મળતો જ ઇલાજ મનુષ્ય પણ અજમાવી શકે છે. ભોજનમાંથી અનાજ, ઘી, દુધ વગેરે ઓછું કરી, ઋતુને અનુસારનાં ફળ, તરકારી, લીલોતરી વધારવામાં આવે તો રોગ જવામાં સહાય થાય છે. મરચાં, મસાલાનો ઉપયોગ પણ યોગ્ય નથી. કારણ એવા જલદ પદાર્થથી જલન પેદા થાય છે અને રોગ લંબાય છે.

જોઇ શકાશે કે આ રોગનો ઉપચાર ઘણો સહેલો છે. પરંતુ સ્ત્રીઓ આ રોગ લઈ જીવન આખું પુરું કરે છે. એ જીવન ટૂંકું, ઉત્સાહ અને આનંદ વિનાનું થઈ પડે છે, જિંદગી બોજારૂપ રહે છે. કોઇક વેળા તો આ રોગગ્રસ્ત સ્ત્રીઓને બાળધનનું સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી; એવી હાલતમાં તે સ્ત્રી પોતાને પૃથ્વી પર ભારરૂપ માને તો શી નવાઇ?

શરમની મારી સ્ત્રી પોતાના આ રોગની વાત કોઈ આગળ કરતી નથી. તેને ખબર નથી પડતી કે પોતાનામાં જે લાવણ્ય કમી છે, આ શારીરિક તકલીફો જેવી કે માથાનો દુખાવો, બદનમાં દર્દ અથવા શિથિલતા છે તે આ રોગને કારણે છે. મૂળ રોગનો ઉપચાર કરવાને બદલે બાહ્ય લક્ષણોને દબાવવાની કોશિષ થતી રહે છે. કારણ સમજાય તો પણ યોગ્ય ઉપાય કરવાને બદલે દવાવાળાઓની જાહેરાતો જોવા અખબારનાં પાનાં ઉથલાવતી રહે છે. જાહેરાતો કરવાવાળા સ્ત્રીઓમાં અને 'પ્રદર', 'સફેદ પાણી', 'લ્યુકોરીઆ'નાં શિર્ષક હેઠળ આકર્ષક જાહેરાત કરતા રહે છે અને એક અઠવાડિઆમાં કિંવા એક દિવસમાં રોગમુક્ત કરવાનાં જુઠાં વચનો આપે છે. આવી જુઠી જાહેરાતોથી પત્રના પ્રકાશકોની અને જાહેરાત કરનાર દવાવાળાઓની ઝોળી ભરાતી રહે છે. પરંતુ દવા ખરીદનારને ન તો આર્થિક લાભ થતો કે ન તો શારીરિક લાભ.

એનું કારણ દેખીતું છે. રોગનું મૂળ દુર કરતાં રોગનાં પરિણામથી બચવાની શિષ થાય છે. જે રોગ પોતાથી ઠીક થઇ કે તે માટે પારકાં પર આધાર રખાય છે. રોગ અને દવા જિંદગીભર ચાલુ રહે છે.

પ્રદરથી હંમેશ માટે છુટકારો મેળવાનો કુદરતી ઉપાય? તંદુરસ્તી વધારવા માટેના એક જીવનક્રમને અપનાવવો.

સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે પહેલી આવશ્યકતા શારીરશ્રમ છે. એ શ્રમ સંજોગ અનુસાર ઉપજાવ યા અનુપજાઉ કોઈ પણ રીતે કરી શકાય. મારા અભિપ્રાયમાં સારામાં સારો ઉપજાવ શ્રમ આટો દળવાની હાથની ઘંટી ચલાવવી, અને અનુપજાઉ શ્રમમાં ઝડપથી ચાલવાની કસરત. જે કસરત થાય એ ખરી, પરંતુ, તે એટલા સારા પ્રમાણમાં કરવી જોઇએ કે તેની આદત પાડયા બાદ પરસેવો પડે અને કંઇ નહીં તો શરીરમાં ગરમી પેદા થાય, શરૂશરૂમાં તેમજ શિયાળામાં શરીર ગરમ થવું યા પસીનો પડવો મુશ્કેલ છે, પરંતુ ઠીક અભ્યાસ થઇ જાય તે માટે ગરમ પરસેવો માલમ પડવો જોઇએ.

શરીરશ્રમ કરવા પછી તુરત ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરી શરીરને ટુવાલથી લૂછવાને બદલે હાથથી રગડીને સૂકવવું જોઇએ. એમ કરવાથી સ્નાનનો લાભ બેવડો થાય છે, અને ચામડી પર તાજગી આવે છે. ત્વચા લાલ અને સુંદર થાય છે.

સ્વાસ્થ્યસુધાર અને પ્રદરથી મુક્તિ મેળવવાનું બીજું પગથીયું છે ભોજનમાં સુધારો. સફેદ ભાત, દાળ, માંસ, મચ્છી એ બધાંજ શ્લેષ્મા અને પ્રદર વધારનાર છે. શરૂઆતમાં અથવા સદાને માટે પણ જો આ ખાદ્ય પદાર્થો ત્યાગવામાં આવે તો સારું. પ્રદરથી પીડાતી સ્ત્રીએ થૂલવાળી લોટની રોટલી, લીલી ભાજીઓ અને તાજાં ફળો લેવાં જોઇએ. કાકડી, ગાજર. ટામેટાં, કાંદા, મૂળા, પાલક વગેરે કાચી ખવાય એવી ભાજીઓ કાચીજ ખાવી જોઇએ. દૂધ, દહીં પણ ઉપયોગી છે. પરંતુ એનો ઉપયોગ શરૂઆતમાં નહીં. ઉપલા ભોજન સુધારની અઠવાડીઆ પખવાડીઆ બાદ દૂધ, દહીં દાખલ કરી શકાય.

સૂર્યસ્નાનનો ઉપયોગ હંમેશ કરવો લાભદાયક છે. કોઈક એકાંત જગ્યાએ નિર્વસ્ત્ર થઇ માથા પર ભીનો ટુવાલ મૂકી ઉનાળામાં સવારે સાત આઠના ગાળમાં અને શિયાળામાં આઠ–નવની અંદર પંદરથી વીસ મિનિટ સૂર્યસ્નાન કરવું જોઈએ. અઠવાડિએ એક વાર આ સૂર્યસ્નાન બપોરે ૧૧ થી ૩ ના ગાળામાં સખત તડકામાં પરસેવો પડે તેટલી વાર અથવા અર્ધો કલાક લેવું. સૂર્યસ્નાન લેતી વેળા ગરમ પાણી પીવાથી પરસેવો નીકળવામાં સહાય થાય છે. જો પરસેવો સારા

ગરીબનો મેવો ખજૂર

શિયાળાની ઋતુમાં શ્રીમંત લોકો વિવિધ પકવાનો શક્તિ મેળવવા માટે બનાવે છે અને મોજથી ખાય છે. જ્યારે ગરીબ લોકોને ખાવાનું એક ટંક મળતું ન હોય ત્યાં પકવાનના દર્શન દુર્લભ બને છે. આમ છતાં ખજૂર એ એક એવો પૌષ્ટિક મેવો છે કે જે સૌ કોઇ ખાઈ શકે છે. ખજૂરમાં શરીરને બાંધનારા ઘણા તત્વો છે. લોહતત્વ સારા પ્રમાણમાં છે. ઉપરાંત ત્રાંબુ, ફોસ્ફરસ, પ્રોટિન સોડિયમ, ચૂનો, પોટેશિયમ વગેરે છે. ખજૂરમાં જે મીઠાશ છે તે ઉંચા પ્રકારની છે. એનાથી શરીરમાં જોમ આવે છે તેમ જ નબળું શરીર ઘાટીલું બને છે. ખજૂરમા વજન વધારવાનો ગુણ છે.

નબળાં બાળકોને મીઠાઇ ખાવા આપવા કરતાં ખજૂર ખાવા આપવી જોઇએ. અને અનુકુળ હોય તો દૂધ પીવું જોઈએ. ખજૂર અને દૂધથી શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે.

બાળકોના દાંત બગાડનાર ખાંડ–મીઠાઇ છે જ્યારે ખજૂર ખાવાથી દાંત સ્વચ્છ અને નીરોગી બને છે.

ખજૂર છાશ સાથે મેળવીને ખાઇ શકાય છે. ફિક્કું લોહી હોય તો ખજૂર ખાવાથી લોહીમાં લાલાશ આવે છે. જે લોકોને શરીર સુંદર બનાવવું હોય તેઓએ પોતાના આહારમાં ખજૂરને મહત્વભર્યું સ્થાન આપવું જોઇએ. હોજરીમાં ખટાશ થતી હોય તે વખતે ખજૂર ખાવી જેથી ખટાશનું પ્રમાણ ઘટી જશે.

લોકો પેટન્ટ દવાઓ ખાઇને શરીરને સશક્ત કે તંદુરસ્ત બનાવવા મથે છે તેના કરતાં સવારે–સાંજે પોતાને અનુકૂળ આવે તે મુજબ પાંચ પેશી કે વધુ પ્રમાણમાં ખજૂર ખાવાની ટેવ રાખે તો દવાનું ખરચ બચી જશે ઉપરાંત શરીર તંદુરસ્ત બનશે.

ઊંચી કિંમતની દવાને બદલે સસ્તી કિંમતની ખજૂર વધુ લાભકર્તા છે. શરીર-સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે ખજુર અદ્દભુત અને મીઠો મેવો છે.

ખજુર ખાતી વખતે એક એક પેશીને ખુબ ચાવીને એકરસ થયા પછી જઠરમાં જવા દેશો તો ખજુરના દરેક તત્વો શરીરના વિકાસમાં કામે લાગે છે.

વ્યાયામ કરીને શરીરને મજબુત અને ખડતલ બનાવવા મથતા વ્યાયામપ્રેમીઓએ ખજૂરનો ખોરાક લેવો જાઇએ. ખજુર ખાવાથી થાક દૂર થાય છે, શરીરમાં શક્તિ અને ચેતન આવે છે.

ખજુર લોહતત્વથી અને ગળપણથી ભરપૂર છે. આ બન્ને તત્વો શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં અત્યંત ઉપયોગી છે.

"તંદુરસ્તી"

પ્રમાણમાં આવી જાય તો સૂર્યસ્નાન પછી ઠંડા પાણીથી સારી રીતે ચોળી ચોળીને નહાવું જોઇએ. આ ખાસ સૂર્યસ્નાન ભોજનની એક કલાક પહેલે અથવા ભોજન કરી લીધું હોય તો તેની બે ત્રણ કલાક બાદ કરવું જોઇએ.

સ્થાનીય ઉપચારમાં પાણીની ગાદી વિશેષ લાભદાયક કહેવાય છે. કોઈ સાફ સફેદ કપડાને ચાર–છાંવડી કરી બે ઈંચ પહોળી અને ચાર પાંચ ઈંચ લાંબી ગાદી બનાવવી અને તેને ઠંડા પાણીથી ભીજવી, હલ્કે હાથે નીચોવી લંગોટની મદદથી બાંધી રાખવી. આ ગાદી સાધારણ એક કલાક રખાય છે, પરંતુ સૂતી વખતે જો બંધાય તો ઊંઘ પુરી થાય યા આંખ ખુલે ત્યાં સુધી રાખવી.

આ સીધી અને સહેલી રીત છે જે પર અમલ કરીને પ્રદર નવું હોય કે જુનું, સહેલાઈથી છુટકારો મળે છે, સાથે સાથે તે સ્વાસ્થ્ય, તે સૌંદર્ય અને કાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે, જીવનમાં તે ખુશી પેદા થાય છે, જેની કિંમત સ્વસ્થ થનાર વ્યક્તિ જ કરી શકે છે

(તંદુરસ્તી)

જામનગરનો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ

જામનગરમાં કેન્દ્રસરકાર તરફથી આયુર્વેદનો બે વર્ષનો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ ચાલુ થશે તે અંગે તેની માહિતી રૂપરેખા દર્શાવતી પુસ્તિકા અમને મળી છે. આ કોર્સમાં પ્રવેશયોગ્યતા.

(अ) આયુર્વેદાચાર્ય પદવીધારી. અથવા માન્ય આયુર્વેદીય શિક્ષણ સંસ્થામાં પાંચ વર્ષ કે તેથી વધુ સમયથી શિક્ષણ આપતાં પ્રાધ્યાપકો.

(व) આયુર્વેદના ગ્રેજ્યુએટો (મિશ્ર સ્નાતકો?)

(क) ડોકટરી પદ્ધતિએ ઉત્તીર્ણ થયેલા સ્નાતકો. એટલે એમ. બી. બી. એસ. ઇત્યાદિ.

આમાં પણ જે પાંચ વર્ષથી શિક્ષણપ્રદાનનું કાર્ય કરતા હોય તેમને પ્રથમ પસંદગી મળશે. અને પ્રવેશ મેળવનારે યોગ્યતા પુરતી સંસ્કૃતની પરીક્ષા આપવી પડશે.

અભ્યાસના વિષયો: ૧ આયુર્વેદના મૌલિક સિદ્ધાંતો. ૨ આયુર્વેદના સંહિતા ગ્રંથો ૩ આયુર્વેદનો ઇતિહાસ ૪ શારીર ૫ નિદાન અને ચિકિત્સા ૬ દ્રવ્ય ગુણવિજ્ઞાન ૭ રસશાસ્ત્ર તથા ભૈષજ્યકલ્પના

પરીક્ષાઓ: પ્રથમ પરીક્ષા ૬ માસને અંતે અને બીજી પરીક્ષા ૧।। વર્ષને અંતે લેવાશે.

પ્રથમ પરીક્ષા: (૧) ચરક સંહિતા—સુત્ર વિમાન અને શારીર.
(૨) આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો—ઈતિહાસ.
(૩) ચિકિત્સા—કાયિક.
(૪) દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાન.
(૫) રસશાસ્ત્ર—ભૈષજ્યકલ્પના

(अ) દરેક વિષયમાં ૧૦૦ ગુણનો લેખિત પત્ર હશે. ઉપરાંત ચરક સંહિતા અને આયુર્વેદના ઇતિહાસમાં ૨૫ માર્કસના મૌખિક અને બાકીની પરીક્ષાઓમાં ૫૦–૫૦ માર્કસનાં મૌખિક–પ્રત્યક્ષો લેવાશે. સફળતા માટે ૫૦ ટકા ગુણો પ્રાપ્ત કરવા આવશ્યક છે. ચિકિત્સાના વિષયોમાં અમુક રોગોનો સવિસ્તર અભ્યાસ યોજાશે.

દ્વિતીય પરીક્ષા: (૧) ચરક સંહિતા—નિદાન ઇંદ્રિય સુત્ર અને ચિકિત્સા સ્થાનના આનુસંગિક અંશો
(૨) ચરક સંહિતા રસાયન વાજીકરણ કલ્પના સિદ્ધિ સ્થાન પંચકર્મો.
(૩) શારીર વિજ્ઞાન
(૪) ચિકિત્સા સામાન્ય તથા વિશેષ બે પ્રશ્નોપત્રો.
(૫) દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાન
(૬) રસશાસ્ત્ર.
(૭) ભૈષજ્યકલ્પના.

એકંદરે ૮ પ્રશ્નપત્રો પ્રત્યેક ૧૦૦–૧૦૦ ગુણના હશે. પ્રથમ ત્રણ વિષયોમાં ૨૫–૨૫ ગુણોના મૌખિક અને પાછલા ચાર વિષયોમાં ૧૦૦–૧૦૦ ગુણોના મૌખિક અને પ્રત્યક્ષો યોજાશે.

આ પરીક્ષામાં બેસતા પહેલાં વિશદ, વૈજ્ઞાનિક અને વિવેચનાત્મક મહાનિબંધ ૨ માસ પૂર્વે વિદ્યાર્થીએ રજુ કરવો પડશે. મહાનિબંધનો વિષય વડા જોડે ૯ માસ પૂર્વે વિદ્યાર્થીએ નક્કી કરવો પડશે અને તે તૈયાર કરવામાં ગુરૂ સહાયતા પણ મળશે. આ નિબંધોમાં જેમના નિબંધ સ્વીકાર્ય હશે તેમનેજ પરીક્ષામાં બેસવા મળશે. અન્યને નહીં.

ઉપરોક્ત માહિતિ દર્શાવતું સીલેબસ (અભ્યાસક્રમ) અમને સંસ્થાના વડા તરફથી મળ્યું છે. અમને લાગે છે કે કેટલીક વધુ

નવા પાઠયગ્રન્થો

મુબઈ રાજ્યની બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઈન આયુર્વેદે વિષયતાર પ્રણાલિકા માટે ગ્રંથો લખવા તજ્ઞોને આમંત્રણ આપતુ એક માહિતી પત્ર પ્રકાશનનાર્થ અમારી પાસે મોકલ્યુ છે તેમા વિગતો નીચે પ્રમાણે છે

વિષયો ૧ આયુર્વેદ દર્શન (આ પદાર્થ વિજ્ઞાન) ૨ આયુર્વેદીય શારીર (મુખ્ય રચના શારીર અને ગર્ભ શારીર) ૩ પ્રત્યક્ષ રચના શારીર (શવચ્છેદનાર્થ) ૪ દોષ ધાતુમલ વિજ્ઞાન (પ્રાકૃત અને વિકૃત ક્રિયા શારીર) ૫ રસાદિ વિજ્ઞાનાત્મક દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન ૬ પ્રતિ દ્રવ્ય વિજ્ઞાનાત્મક દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન ૭ ભેષજ નિર્માણ (પરિભાષા સાથે) ૮ રસ શાસ્ત્ર (જગમ દ્રવ્ય વિજ્ઞાન) ૯ વ્યાધીવિજ્ઞાન (નિદાન પચક સહિત રોગ નિદાન) ૧૦ રોગ પરીક્ષા ૧૧ કાયચિકિત્સા ૧૨ રસાયન વાજીકરણ ૧૩ શલ્ય શાલાક્યતત્ર ૧૪ કૌમાર ભૃત્ય (બાલરોગ વિજ્ઞાન અને પ્રસુતિતંત્ર) ૧૫ સ્ત્રી રોગ વિજ્ઞાન ૧૬ મનોવિજ્ઞાન તથા માનસરોગ ૧૭ વ્યવહારાયુર્વેદ ૧૮ આયુર્વેદનો ઇતિહાસ ૧૯ સ્વસ્થવૃત્ત ૨૦ અગદ તત્ર ૨૧ આયુર્વેદીય યોગસંગ્રહ ૨૨ આયુર્વેદીય શબ્દકોષ ૨૩ સસ્કૃત પાઠયપુસ્તક આયુર્વેદોપયોગી

(અ) ઉપરોકત ગ્રથો લખવા માટે મૂળ ભાષા સરલ સસ્કૃત રહેશે તેમાં પ્રાચીન સહિતા ગ્રન્થોના અત્યત ઉપયોગી મૂળ વચનો અપાશે સસ્કૃત નીચે મૂલનુ સરળ હિદી ભાષાતર હશે પાદ ટિપાણીઓમાં સપુર્ણ સહિતા વચન અને તેની ટીકાના આવશ્યક અશો અપાશે

(બ) સ્વીકૃત વિષયાનુસાર ૬ માસથી ૧ વર્ષની અદર લખાવુ જોઈશે.

(ક) જે વિદ્વાન પાઠયગ્રન્થો લખવા માગે તે બોર્ડના કાર્યાલયમાંથી પ્રાર્થનાપત્ર મગાવી અને ભરે બોર્ડની સ્વીકૃતિ પ્રાપ્ત થયે ૧૫ ફુલ્સકેપ પૃષ્ઠ વિષયો સુવાચ્ય અક્ષરોમાં લખી સભવ હોય તો નાગરી અક્ષરોમાં ટાઈપ કરાવી બોર્ડને મોકલવા બોર્ડને આવશ્યક હશે તો રાજ્યના આ વિષયના અધ્યાપકોના સપર્કમાં ચર્ચા કરી અતિમ નિર્ણય લેખકને જાણ કરાશે સપુર્ણ ગ્રન્થ આ પ્રકારે અનેક તદવિદોના પરસ્પર સહકારથી લખાશે અને જરૂર પડયે પ્રત્યક્ષ વિચારણા કરાશે. ચર્ચા વિચારણાનો વ્યય બોર્ડ વહન કરશે

૩ ગ્રન્થ લેખકના રૂપમાં બોર્ડના અધ્યક્ષ દ્વારા લેખીત પ્રસ્તાવનામાં સમસ્ત તદ્વિદોનો નામોલ્લેખ થશે પ્રમુખ લેખકનો વિશેષ ઉલ્લેખ થશે.

ડ બોર્ડનો સપૂર્ણ અધિકાર ગ્રન્થ ઉપર રહેશે

ઈ રૉયલ ઓકટેવ સાઇઝના પ્રત્યેક મુદ્રિત પૃષ્ઠ પર લેખકને સાત રુપિયા મહેનતાણુ અપાશે

જ બોર્ડ પોતાના કાનુની સલાહકારના પરામર્શથી એક એગ્રીમેટ લેખક જોડે કરશે

આ બોર્ડ તરફથી મુબઈ રાજ્યની શુદ્ધ આયુર્વેદ સમિતિ તથા ફેકલ્ટી ઓફ આયુર્વેદિક એન્ડ યુનાની સિસ્ટીમ્સ ઓફ મેડિસિન દ્વારા નિર્ધારિત પાઠયક્રમના આયુર્વેદિક વિષયોમા પાઠયગ્રન્થો નિર્માણ કરવાનાં છે જે વિદ્વાનને રસ હોય તે નિમ્ન સ્થળે લખે

ધી સેક્રેટરી
બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઈન આયુર્વેદ
મોગરે મેન્શન, ભટવાડી ૧ લી ગલી
ગિરગામ રોડ, મુબઈ, ૪

સ્પષ્ટતા થઈ હોત તો સારૂ થતે પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થનારને કઈ પદવી મળશે? અમને આધારપાત્ર સ્થળેથી જાણવા મળ્યુ છે તેમ તેમાં માત્ર પ્રમાણપત્ર, ૨ વર્ષના અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ કેન્દ્રમાં રખાનુ મળશે ગમે તેમ પણ આ પ્રકારનો અભ્યાસક્રમ યોજાયો છે જેમાં વિના ફી વિદ્યાર્થીઓને શીખવાનુ છે વળી ૧૦૦ રૂા ની માસિક સહાય વિદ્યાર્થીને આપવામા આવશે. બધાજ વિદ્યાર્થીઓને આ તક મળે, અને વધુ સખ્યામા વિદ્યાર્થીઓ લેવાય તે ઈષ્ટ છે

તમાકુ

લેખક:
શ્રી જટુભાઇ વૈદ્ય

મુળે તો તમાકુ અમેરીકાની વતની છે. અત્યારે તો અહીં એનું પુષ્કળ પ્રમાણમાં વાવેતર થાય છે. ગુજરાતમાં ચરોતર તમ્બાકુ માટે ખાસ પ્રસિદ્ધ છે.

તમાકુનો ઉપયોગ ચાર રીતે થાય છે. ખાવામાં, ધુમ્રપાન–પીવામાં, સુંઘવામાં અને દાંતે ઘસવામાં. કોઇને ખાવાનું, તો કોઇને પીવાનું, તો કોઇને સુંઘવાનું, તો કોઇને દાંતે ઘસવાનું વ્યસન પડી જાય છે.

ધતુરાના વર્ગની આ એક વનસ્પતિ છે. એમાં 'નીકોટાઇન' નામનું ઝેરી તત્વ રહેલું છે. આનો ઉપયોગ કરવાથી શરીર–મગજ–મન વગેરે બગડે છે.

કોઇ કહે છે કે તમાકુ અકબર બાદશાહના રાજ્યકાળમાં ભારતવર્ષમાં આવી છે.

આધુનિક આયુર્વેદના નિઘંટુઓમાં એના ગુણદોષનું નીચેનું વિવરણ નજરે પડે છે.

તમાકુ પિત્તને કોપાવનાર, તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ છે. ઝાડો–પેસાબ સાફ લાવનાર છે. માદક, ભ્રામક છે; તિક્ત અને કટુ રસવાળી છે. આંખોને ખરાબ કરનાર છે, રેચક છે. વાયુને અનુલોમન કરનાર છે, ઉલટી કરનાર છે. વળી એ કફ, વાયુ, શ્વાસ, ખાંસી, કૃમિ વગેરેનો નાશ કરનાર છે. દાંતના રોગોને મટાડે છે. લીંખ, જુ વગેરે જંતુઓને હણનાર છે. વીંછીનું ઝેર એનાથી નાબુદ થાય છે.

કોઈ કોઈ તમાકુભક્ત આધુનિક કવિઓએ એના ગુણગાન પણ ગાયાં છે કે: 'તમાકુની બીડી પીવાથી દાંત અને મુખના રોગો મટે છે, કફ શાંત થાય છે, આમજ્વરમાં ફાયદો કરે છે. વળી ગાનારાઓને તો ખાસ સેવન કરવા લાયક છે. વગેરે.

પણ એ તો દરેક વ્યસની પોતાને માટે એનું કારણ અને ફાયદો શોધીજ કાઢશે. કોઇ એમ નહીં કહે કે શોખથી વાપરૂં છું.

નીકોટીન હલાહલ ઝેર છે. એનાથી પાચનક્રિયા, હૃદય અને મગજ ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે.

તમાકુના અતિસેવનથી સ્વાભાવિક ભૂખ ઓછી થઇ જાય છે. પાચનક્રિયામાં ગોટાળો થાય છે, કબજીયાત વધે છે. મોં, ગળું, છાતી વગેરેમાં દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. અને એ સઘળા સ્થાનોમાં રક્તાધિક્ય–એટલે લોહીનો ભરાવો રહે છે. સ્વર, અવાજ ખરાબ કરે છે. મનની પ્રસન્નતા હરી લે છે, સુસ્તી વધે છે, પેટ ભારે ભારે લાગ્યા કરે છે. હૃદયના થડકારા વધી જાય છે. ધડક–ધડક થયા કરે છે. પેટમાં વેદના થાય છે. કયાંય ચેન પડતું નથી. સ્મરણશક્તિનો લોપ થાય છે, માથામાં આધાશીશીનો દુખાવો થાય છે, પેસાબની હાજત વારંવાર થયા કરે છે. હોજરીમાં પ્રદાહ ઉપડે છે. નાડીતંત્રમાં અવ્યવસ્થા અને અને શુલ પેદા થાય છે. જોવાની શક્તિ ઘટે છે–આંખે ઝાંખ આવે છે. શ્રવણશક્તિ દુર્બલ થાય છે. કાનમાં અવાજ થયા કરે છે, મગજમાં લોહી ચડી આવે છે, કોઈ કાર્યમાં ચિત્ત ચોંટતું નથી. આખો દિવસ ઉદાસીનતા લાગ્યા કરે છે, ઊંઘ બરાબર આવતી નથી. ઊંઘમાં અશુભ સ્વપ્નાઓ આવે છે. સ્નાયુશક્તિનો હ્રાસ થાય છે; કારણ કે તમાકુથી જઠર બગડતાં પુરૂં પોષણ મળી શકતું નથી, છતાં ચરબી વધે છે.

પાનમાં અતિશય તમાકુ અને ચુનો ખાવાથી મોઢામાં ગમે તે સ્થળે કેન્સર–રક્તાર્બુદ થવાનો સંભવ છે. દક્ષિણ ભારતમાં તમાકુનો બહુ પ્રચાર હોવાથી ત્યાંનાં રૂગ્ણાલયોમાં મુખ, જીભ અને ગળાના કેન્સરનાં

દર્દીઓ વધારે પ્રમાણમાં આવે છે. ત્યાંની હોસ્પીટલોમાં કામ કરતા તબીબોએ તપાસ કરી, નોંધ રાખી એવું પુરવાર કર્યું છે કે: 'તમાકુ ખાનારને મુખનાં, ગળાનાં અને જીભનાં કેન્સર વધારે પ્રમાણમાં થાય છે.'

આ ઉપરથી એમ લાગે છે, કે તમાકુના અતિ સેવનથી, એનો રસ પેટમાં જવાને કારણે, કોઠામાં અન્નનલિકા–હોજરી આંતરડાં વગેરેમાં પણ કેન્સર જેવો મહાભયંકર વ્યાધિ થવાની શકયતા છે. ગમે તેવા વિષનો નાશ કરનાર પ્રાણીજ ઘી, અથવા મુખ્ય કરીને ગાયનું ઘી અકસીર છે, એટલે પહેલાં ગુંદેવો વગેરે જે પ્રચુર પ્રમાણમાં ઘીવાળાં મિષ્ટાનો આરોગતા એવાઓને કદાચ તમાકુ ઓછી નુકતી હશે ખરી. પણ અત્યારે તો સાચા ઘી દૂધ પ્રજાને મળતાં નથી, એવે વખતે આપણા નબળાં શરીરોમાં તો તમાકુનું વિષ વધારેમાં વધારે નુકશાન કરવાનું જ, એ વિશે શક નથી.

તમાકુનાં આ નુકશાન–સુંઘનાર, ખાનાર, ધુમ્રપાન કરનાર અને ઘસનાર સઘળાંને ઓછે વધતે અંશે થાય છે જ.

બીડીઓ પીનારના ફેફસામાં ક્ષયના દર્દ જેવા ડાઘા માલુમ પડે છે. એટલે ફેફસાં નબળાં પડે છે અને એમાં વિકૃત થાય છે. એટલે શરીરમાથી પ્રાણબળ ઘટતાં એ સ્થાને તરત જ ક્ષય લાગુ પડી જાય છે. અને ફેફસાનું એ ક્ષય વધવા લાગે છે. બીડી પીનાર મોટે ભાગે ઉધરસ અને દમના દર્દથી તો પીડાય જ છે.

આપણામાં કહેવત છે કે, 'ખાય એનો ખુણો'–કેમકે તમાકુ ખાનારને વારંવાર થુંકવું પડે. એટલે ઉઠવાની આળસે એ પીચકારી મારીને ઘરના ખુણામાં થુંકીને ગંદકી કરે.' 'પીએ એનું ઘર'–બીડી પીનાર જ્યાં ત્યાં બળેલી દીવાસળીઓ અને બીડીઓનાં ઠુંઠાં ફેંકી ગંદકી કરે અને 'સુંઘે તેનાં લુગડાં.' છીંકણી સુંઘનારનાં કપડાં ઉપર એના ડાઘ પડયા વગર રહે જ નહીં. એટલે એ પોતાનાં લુગડાં બગાડે એટલે કહેવાય છે કે 'એ ત્રણેય બરાબર.'

આ કહેવતમાં એક પદ ઉમેરવા જેવું છે કે: 'ઘસે એનું મોઢું' છીંકણી ઘસનાર જ્યારે ઘસતો હોય ત્યારે એના દાંત અને દાઢ ઉપર જે રગેડા ઉતારેલા હોય એ જોતાં ખરેખર ચીડ ચડે.

અત્યારે તમાકુનો પ્રચાર ઘણો વધેલો છે. જેટલો ચાનો છે એટલો જ એનો છે. નાનાં બાળકો પણ એનાથી મુક્ત છે એમ નથી. અત્યારે બીડી પીવાનું વ્યસન બહુ વધી ગયું છે. શ્રીમંતથી માંડીને ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ બીડી પીએ છે. હવે તો સીગારેટ અને ચીરૂટ સુધી આપણી ગરીબ પ્રજા પહોંચી ગઈ છે. બીડી પીવાની પ્રજાએ સમાજની ઉપર ઘણો ભારે કબજો લીધો છે. હવે એમાંથી મુકત થવું એ અશકય જેવું લાગે છે. એ તો સ્ત્રીઓ પણ પીવા લાગી છે. અરે એટલું જ નહીં પણ આરોગ્ય આપવાનો દાવો કરતા વૈદ્યો–ડાકટરો પણ છડેચોક પીએ છે. દુનિયા સંસ્કૃત ઉકત પ્રમાણે 'ઉન્મત ભુત જગત' એવી બની ગઈ છે.

એક વાર બીડી પીવાની ટેવ પડયા પછી એનું વ્યસન થવાનું એ કારણ છે કે ભોજન પછી શરીરમાં રકતશર્કરાનો અંશ વધે છે અને સ્ફુર્તિ માલુમ પડે છે–એવી રીતે જ્યારે માણસ થાકી જાય અને ભુખ્યો થાય ત્યારે જો બીડી પીએ તો તમાકુના પ્રભાવથી એના શરીરમાં રકતશર્કરાનું પ્રમાણ વધે છે એટલે ભુખ શમે છે અને સ્ફુર્તિ આવે છે. પરંતુ આ ક્ષણિક હોય છે. આ કારણે કારીગરો મજુરો વગેરે વધારે બીડીઓ પીએ છે. આને લીધે જ વિદ્યાર્થીઓમાં પણ બીડી પીવાની આદત પડે છે. (ક્રમશઃ)

યકૃત રોગનો એક રૂગ્ણ

લેખક: **વૈદ્ય મોહનસિંહ યાદવ, ડાલમિયા-દાદરી**

મારી પાસે આવેલાં યકૃત પ્લીહા વિકારવાળા રૂગ્ણોમાંથી એકનો વૃત્તાંત અહીં આપુ છું.

નામ: ચંદ્ર. ઉમર: વર્ષ ૧૫. વ્યવસાય: વિદ્યાર્થી. રોગકાળ: ૧॥ વર્ષ.

લક્ષણ: પેટ તણાયલું રહે. થોડુંક ભોજન કર્યે પણ પેટ ભારે રહે. ભોજન પછી પેટ ફુલાઇ જાય, પ્રત્યેક સમયે વેદના રહેવી, મોઢાનો સ્વાદ ફીકો, મલાવરોધ, પરિશ્રમ કરવાથી, ચાલવાથી અને ફરવાથી વેદના, શિરઃશુલ, ઊલટી, શરીરનો વર્ણ શ્વેત પીતાભ, કયારેક રાત્રે પણ જ્વર પ્રતીતિ, યકૃત વૃદ્ધિ પામેલું હતું. મૂત્ર ઘેરા પીળા રંગનું, પેશાબમાં નીચે મેલ જામી જતો, ડાબા સ્કન્ધમાં વેદના, જીભ મેલથી લપેટાયલી લીલાશ પડતી પીળી, અગ્ર ભાગમાં લાલી, મળનો રંગ મેટિયો, લીલા વર્ણનો, મળ પ્રવૃત્તિની ઇચ્છા થાય પણ પેટ સાફ ન આવે.

ચિકિત્સા: મંડુરભસ્મ ૬ માસા, યકૃત પ્લીહારિલોહ તોલો ૧ બન્ને મેળવી ૩-૩ રતીની માત્રા ગોમૂત્રમાં આપવી. (એનાંથી દસ્ત સાફ આવી જાય અને ૨. ચાર દસ્ત કાળા વર્ણના આવશે.) ભોજનપરાંત કુમાર્યાસવ અને અમૃતારિષ્ટ સમભાગ મેળવી પાણી સાથે ૨ તોલાની માત્રામાં આપવું. સાંજે ફુ. ફટકડી, ફુ. ટંકણુ, ગળોસત્વ, લોહભસ્મ, શંખભસ્મ પ્રત્યેક ૧-૧ તોલો, ગોળીઓ અને શુ. ગંધક ૨-૨ તોલા, સોડાબાયકાર્બ નવસાર, કાળાં મરી, સંચળ પ્રત્યેક ૧-૧ તોલો, સિંધવ ૨ તોલા અને શુ. હિંગ તો. ૦॥ બધાને લીંબુ સ્વરસમાં ઘૂંટી ચણા જેવડી જેવડી ગોળી કરી લેવી. આનું નામ "યકૃત હિતૈષી" વટી રાખવામાં આવ્યું છે. ૧ ગોળી એની અને ૧ રતી સુવર્ણ વસંત માલતીની મેળવીને આપવી. આ ક્રમ સાંજનો અને સાંજે ભોજનપરાંત લોહાસવ અને પુનર્નવાસવ મેળવીને પાણી સાથે આપવા. દર ત્રીજે દિવસે વિટામીન બી કોમ્પલેક્સ ૧ સી સી અને લીવર એક્સ્ટ્રેટ ૧ સી. સી. મેળવીને નિતંબપ્રદેશમાં ઊંડાણમાં માસાન્તર્ગત ઇંજેકશન આપવું.

અપથ્ય: ગોળ, તેલના પદાર્થ, બટાટા, ભારે મોડેથી પચે તેવા પદાર્થ, માંસ, ઈંડા, માછલી, મધુર અને સ્નિગ્ધ ખોરાક, અડદ, ભીંડા, ગરમ મસાલા, રીંગણા, મરી, ભેંસનું દૂધ, દહીં, માખણ કાંદા, ચાય એ છોડાવી દેવા. અધિક શીતળ અને ઠંડા જળથી રુગ્ણને બચાવવો.

પથ્ય: દાડમ, અંગુર, સક્કરજન (છાલ વગર), નાસપતી, લીલા શાકભાજી, તાજાફલ, પ્રવાહી અને શીઘ્રપાકી ખોરાક, મગની ખીચડી. રોટલીમાં સોડા અને સિંધવ મેળવી અપાય, બકરીનું માંસરસ, ઘી વગરનું, જીરા અને મસાલા સાથે આપવું. મૂળા, અંજીર, પપૈયાં ભોજનોત્તર આપવાં. ઊંટડીનું દૂધ આપવું. ગહુંનો પાતળો દળિયો, સાબુદાણાની ખીર, પાતળા નરમ ફુલકા, પાલક, ભાજી આપી શકાય.

વધુ શોથ ન હોય તો લેપ નીચે પ્રમાણે કરી શકાય છે.

બોળ, બાલછડ, નાગરમોથ, પીલુડી, અફસતીન, બીરંજાસિક, નાખુના પ્રત્યેક ૩-૩ માસા, જદવાર, રસાંજન પ્રત્યેક ૨-૨ માસાને લીલી પીલુડીના રસમાં પીસી સહન થાય તેવો લેપ કરવો. અથવા Kali Mur (કાલી મ્યુર) નો પાવડરને ઓલિવ ઓઇલમાં મેળવીને લેપ કરવો.

(ધન્વન્તરિ)

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી: સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર

તંત્રી: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ | ફાગણ ૨૦૧૨

અંક ૪ | એપ્રીલ ૧૯૫૬

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः॥

વાચસ્પતિ : આયુર્વેદમાર્તંડ : આયુર્વેદાચાર્ય

स्व. वैद्यराज यादवजी त्रिकमजी आचार्य



આયુર્વેદક્ષેત્ર જેમના અવસાનથી શોકસાગરમાં ડૂબી ગયું છે.

જન્મ : સંવત ૧૯૩૮ : માર્ગશીર્ષ   મૃત્યુ : સંવત ૨૦૧૨ : મહા

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સંપાદક:
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૪
એપ્રીલ ૧૯૫૬
ફાગણ સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદ-જગતનો ખરી પડેલો સિતારો

વૈદ્યસમાજ આજે એક મહાન વિભૂતિ-વિહોણું બન્યું છે. આપણા છત્રરૂપ નેતા શ્રી વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈ ત્રિકમજી આચાર્યના ૭ મી માર્ચ ૧૯૫૬ ના રોજ દુઃખદ અવસાનથી આયુર્વેદ-જગતે મહાન ખોટ પડી છે, અને એ ખોટ ન પૂરી શકાય તેવી છે.

સ્વ. વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઇ એટલે આયુર્વેદના ભેખધારી તપસ્વી. અને નિખાલસતા તથા સૌજન્યતાની સાક્ષાત મૂર્તિ ! એમનું તપ અજોડ હતું. એમનો જીવન પરિચય આ અંકમાં અન્યત્ર આપ્યો છે. ૧૮ વર્ષની નાનકડી વયે એમણે આરંભેલું તપ ઉંવટ સુધી ચાલુ રહ્યું અને ૭૫ વર્ષની વયે, સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલનમાં પ્રમુખ પદે બીરાજવા માટે તેઓ જામનગર ગયા હતા. સદગતને મધુમેહ અને રક્તભારાધિક્ય રહેતાં હતાં તેમાં મગજ પર દબાણ આવતાં સિરેબ્રલ હેમોરેજ થતાં તેઓ આપણી વચ્ચેથી હમેશને માટે ગયા છે. આજે જ્યારે એમના જેવા પ્રકાણ્ડ વિદ્વાનની જરૂર હતી ત્યારે તેઓનો દેહવિલય એ આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે વજ્રાઘાત સ્વરૂપે લેખાશે.

તેઓ સાચા અર્થમાં સરસ્વતિના સાધક હતા. એમની સાહિત્યપ્રવૃત્તિથી સૌ કોઇ પરિચિત છે. આટલું હોવા છતાં તેમણે પોતાના નામ પછવાડે કદિ પદવી કે ઉપાધી લગાડી નથી માત્ર તેમની સાચી ઓળખ 'વૈદ્ય' તેઓ નામપૂર્વે મૂકતા. કેટલી નિરાડંબરિતા ! તન-મન અને ધનથી આયુર્વેદની સેવામાં તેઓ સદૈવ સંલગ્ન હતા. તેઓ બહુજ નિસ્વાર્થ વૃત્તિ રાખતા. મહાન રાજકીય નેતાઓ, રાજાઓ અને શેઠિયાઓના સંપર્કમાં હોઇ તેમણે ધાર્યું હોત તો અઢળક ધન એકઠું કરી શકતે. પણ તેમ ન કરતા તેઓ સદૈવ પ્રવૃત્તિરત રહેતા. અને દરિદ્રનારાયણની પણ એટલી જ બલકે વધુ સદભાવનાથી ચિકિત્સા કરતાં. મધ્યમ વર્ગમાં પણ તેઓ માનીતા હતા.

તેઓ મહાપુરૂષ હતા. આયુર્વેદની આજની અમૃત-સંજીવની આપણે ગુમાવી છે. વૈદ્યસમાજ આજે એમના વગર દરિદ્ર બન્યું છે. એમના કુટુંબ પર આવી પડેલી આફત સહન કરવાની ઈશ્વર એમના કુટુંબીઓને તાકાત આપો અને સદગતના આત્માને સાચી શાંતિ આપો.

—તંત્રી.

(૨૨) અર્ક પુષ્પાદિવટી

યોગ : આકડાના ફુલની કેશર
શુનવસાર
શુ. કુચલા
શુ. હિંગ
મરી
દરેક દ્રવ્યો ૧–૧ તોલો.

વિધિ : ઉપર્યુક્ત દ્રવ્યોના ચૂર્ણને પાણીમાં વાટીને મરી જેવડી ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળી.

ગુણ : ઉદરશુલ અને અગ્નિમાંદ્ય દુર કરે છે.

નોંધ : આ યોગમાં કુચલા છે. સાથે આકડાના ફુલની કેશર પણ છે. તદર્થ ભોજનોત્તર ૧ કલાકે આપવી વધુ યોગ્ય થશે.

(૨૩) આમારિચૂર્ણ

દ્રવ્યો : વરિયાળી
વરિયાળી શેકેલી.
હરડે મોટી
શુંઠ
સંચળ
લવણ
દરેક દ્રવ્ય ૧–૧ તોલો.

વિધિ : બધાનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી મેળવી શીશીમાં ભરી લેવું.

માત્રા : ૩ થી ૬ માસા

અનુપાન : ગરમ પાણી. પૈત્તિક પ્રકારમાં ઠંડા પાણી સાથે.

ગુણ : મરડામાં ખાસ લાભ કરે છે.

(૨૪) ઉશીરાદિ પાનક

દ્રવ્યો : ખસ, આંબળા, પ્રત્યેક ૩–૩ માસા.
સફેદ ચંદન ધસેલું તો. ૧.
નાની એલચીના દાણા ૪ રતી.
કપુર ૧ રતી.
સાકર ૨ તોલા.
પાણી ૦। શેર.

વિધિ : ઉપરોક્ત દ્રવ્યોમાં કાષ્ઠૌષધિ ને બશેર પાણીમાં પીસી ગાળી કરી પીવા માટે આપવું.

માત્રા : ઉપર્યુક્ત રીતિથી બનાવેલ પાનક (શરબત) એકવાર માટે છે.

સમય : જરૂરત પ્રમાણે દિવસમાં ૩–૪ વાર.

ઉપયોગ : ઉપરોક્ત પાનક લુ લાગવી, ગરમી, પિત્તના ઉપદ્રવો શાંત કરે છે.

(૨૫) અપતંત્રક હરવટી

દ્રવ્યો : ખોરાસાની અજમો ૮ ભાગ
કપુર ૨ ભાગ
શે. હિંગ ૨ ભાગ
ગાંજો ૨ ભાગ.

વિધિ : પ્રત્યેક દ્રવ્યનું સુક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે પીસી કાળાં મરી જેવડી ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧–૧ ગોળી.

અનુપાન : જલ

ગુણ : હિસ્ટિરિયામાં લાભ કરે છે.

(૨૬) કરવીર યોગ

દ્રવ્યો : કણેરના પાનની અંતર્ધુમ ભસ્મ, અને ત્રિકટુ (શુંઠ, મરી તથા પીપર)નું ચૂર્ણ સમભાગે મેળવી લેવું.

વિધિ : ઉપરોક્ત દ્રવ્યોને એકત્ર કરી શીશીમાં ભરી લ્યો.

માત્રા : ૦॥ થી ૨ રતી.

અનુપાન : નાગરવેલના પાનમાં લેવી.

સમય : જરૂર પ્રમાણે ૩ થી ૪ વાર

ઉપયોગ : શ્વાસ અને કાસમાં લાભ કરે છે.

અનુભૂત પ્રિસ્ક્રિપશનો

લેખક : કવિરાજ ડૉ. આશાનંદ પંજરત્ન M. B. B. S. આયુર્વેદાચાર્ય.

૧ જ્વર

ડાયફોરેટિક મિકશ્ચર

પોટાશિયમ એસિટાસ	૧૨ ગ્રેન
લાઇકર એમોનિયમ સાઇટ્રસ	૨ ડ્રામ
સ્પિરિટ ઇથર નાઇટ્રાસે	૨૦ ટીપાં
સીરપ ઓરેન્સ્યાઈ	૧ ડ્રામ
એકવા (જલ) કેમ્ફર	આ=૧ ઔંસ

આવી ૪ માત્રા. ૧ માત્રા ૪–૪ કલાકે આપવી. સીરપ ઓરેન્સ્યાઈ=નારંગીનું શરબત, સુગંધ અને સ્વાદ માટે છે. આ=મેળવીને ૧ ઔંસ થાય.

૨ શરીરમાં પીડા હોય તો : નીચે પ્રમાણે સેલિસિલેટ ડાયફોરેટિક મિકશ્ચર બનાવવું.

સોડા સેલીસિલાસ	૧૫ ગ્રેન
પોટાશિયમ એસિટાસ	૧૫ ગ્રેન
લાઇકર એમોનિયમ સાઇટ્રસ	૨ ડ્રામ
સ્પિરિટ ઇથરનાઇટ્રાસે	૨૦ ટીપાં
શરબત નારંગી	૧ ડ્રામ
એકવા(જલ) કલોરોફોર્મ	આ=૧ ઔંસ

આવી ૪ માત્રા પ્રત્યેક ૪–૪ કલાક બાદ આપવી.

૩ રેચક ઔષધિયુકત સ્વેદલ યોગ

સોડિયમ સેલિસિલાસ	૧૫ ગ્રેન
પોટાશિયમ સાઇટ્રાસ	,,
મેગ્નેશિયમ સલ્ફાસ	૬૦ ,,
સ્પિરિટ ઇથિરસ નાઇટ્રીસી	૩૦ ટીપાં
લાઇકર એમોનિયમ સાઇટ્રાસ	૨ ડ્રામ
સીરપ	૧ ,,
પાણી	આ=૧ ઔંસ.

આવી ૪ માત્રા પ્રત્યેક ૪–૪ કલાકે.

૪ સોડિયમ સેલિસિલેટ સાઇટ્રેટ મિકશ્ચર સાથે

સોડિયમ સેલિસિલેટ	૨૦ ગ્રેન
પોટાશિયમ સાઇટ્રેટ	૧૨ ગ્રેન
સ્પિરિટ ઓફ નાઇટ્રસ ઇથર	૩૦ ટીપાં
લાઇકર એમોનિયમ એસિટાસ	૨ ડ્રામ
સીરપ	૧ ,,
જલ	આ=૧ ઔંસ.

આવી ૪ માત્રા, પ્રત્યેક ૪–૪ કલાકે

૫ આલ્કલાઇન મિકશ્ચર

પોટાશિયમ સાઇટ્રાસ	૨૦ ગ્રેન
,, એસિટાસ	૨૫ ગ્રેન
સોડાબાયકાર્બ	૨૦ ગ્રેન
ટિંકચર કાર્ડામમકો	૩૦ ટીપાં
સીરપ ઓરેન્સ્યાઇ	૧ ડ્રામ
એકવા કલોરોફોર્મ	આ=૧ ઔંસ

આવી એક માત્ર ૪–૪ કલાકે ખાસ કરી વિષમયતા (*Toxemia*) માં ઉપયોગી છે.

૬ તાવમાં મૂત્રલ યોગ

પોટાશિયમ સાઇટ્રેટ	૧૨ ગ્રેન
,, એસીટાસ	૧૨ ,,
કેફીન સાઇટ્રેટ	૩ ,,
સીરપ	૧ ડ્રામ
ઇન્ફ્યુઝન ઓફ બુકુ *Buchu*	આ=૧ ઔંસ

આવી ૪ માત્રા ૪–૪ કલાકે

૭ બાળકો માટે રેચક યોગ

ગ્રે પાઉડર	૨ ગ્રેન
પલ્વ રેહાઇ કો	૧૦ ગ્રેન

એક વર્ષના બાળક માટે થોડા પાણીમાં ઓગાળીને આપવી. અથવા અર્ક વરિઆળી કે દુધમાં ૧ ડ્રામ (૧ તોલો) કેસ્ટર ઓઇલ મેળવી આપવું,

૮ નિદ્રાકારક યોગ

પોટાશિયમ બ્રોમાઇડ	૧૦ ગ્રેન
સોડિયમ બ્રોમાઇડ	૧૦ ,,

ક્લોરલ હાઈડ્રેટ	૧૦ ગ્રેન
ટિંક્ચર હાયેસાયમસ	૨૦ ટીપાં
શરબત	૧ ડ્રામ
પાણી	૧ ઔંસ

આવી ૧ માત્રા રાત્રે ૯ થી ૧૦ વાગ્યે આપવી.

૯ શુષ્ક ખાંસી માટે

સીરપ કોડિન ફોસફ	૬૦ ટીપાં
સીરપ પ્રુની સેરોટિની	૬૦ ,,
ટિંક્ચર કેમ્ફરકો	૨૦ ,,
સીરપ વસાકા કમટોલુ	૧ ડ્રામ
સ્પિરિટ ક્લોરો ફોર્મ	૧૫ ટીપાં
પાણી	આ=૦।। ઔંસ

આવી ૬ માત્રા. ૧ માત્ર સમભાગ નવશેકા પાણીમાં મેળવી ૨-૧ ભાગ ૪-૪ કલાકે આપવો.

જો ખાંસી વધુ હોય તો.

એમોનિયમ બ્રોમાઇડ	૧૨ ગ્રેન
સીરપ ક્લોરલ હાઇડ્રેટ	૧ ડ્રામ
ટિંક્ચર કેમ્ફર કો	૧૫ ટીપાં
સીરપ ટોલુ	૬૦ ટીપાં
એક્સ્ટ્રેટ ગ્લિસરાયઝા	૧ ડ્રામ
પાણી	આ=૦।। ઔંસ

આવી ૪ માત્રા ૪-૪ કલાક બાદ

૧૦ ઉલટી માટે

કેલોમલ	૧ ગ્રેન
મિલ્ક સુગર	૨૦ ,,

ની આઠ માત્રા કરવી.

પ્રત્યેક માત્રા દર ૧૫ થી ૨૦ મિનિટે આપવી.

અથવા

ક્લોરેટોન	૫ થી ૧૦ ગ્રેન
લુમીનોલ	૧।। ,,
મેગકાર્બ	૧૦ ,,
સોડાબાય કાર્બ	૧૦ ,,

આવી એક માત્રા ૪-૪ કલાકે ઉલટી બંધ ન થાય ત્યાં સુધી સામાન્યતયા ક્લોરેટોન કે લ્યુમીનોલ એકજ આપવું. પણ તીવ્ર અવસ્થામાં બન્ને મેળવીને અપાય.

બૃહદ્વાતચિંતામણિ રસ:

વૈદ્ય ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

આયુર્વેદના શીઘ્રફલપ્રદ અને પ્રભાવશાળી યોગોમાં આ યોગની ગણના થઈ શકે તેમ છે. વૈદ્ય સમાજમાં આ યોગનો હવે સારો પ્રચાર થયો છે. જુના હઠીલા વાતરોગોમાં, નબળાઈ અને પિત્તાનુબંધ વાનમાં આ યોગ સારૂં કાર્ય કરે છે. એનો પાઠ વૈદ્યક ચિકિત્સા સારમાં નીચે પ્રમાણે આપ્યો છે. (વૈ. ચિ. સાર ઉત્તરાર્ધ ખંડ ૧૮)

દ્રવ્યો: સુવર્ણભસ્મ તો. ૩
રૌપ્યભસ્મ તો. ૨
અભ્રકભસ્મ તો. ૨
લોહભસ્મ તો. ૫
પ્રવાલભસ્મ તો. ૩
મોતીભસ્મ તો. ૩
રસસિન્દુર તો. ૭

વિધિ: બધા દ્રવ્યોને બારીક વાટી કુંવારના રસમાં ૧ દિવસ મર્દન કરી ચુંટી ૧–૧ રતીભારની ગોળી કરી લેવી. અનુપાન: મધ યા માખણ.

પ્રમાણ: ૧ ગોળી.

ઉપયોગ: સંપૂર્ણ વાતરોગ, નબળાઈ, વાતપિત્ત જન્ય વિકારો અને વાયુના ભયંકર દરદોમાં ઉત્તમ છે.

નોંધ: આ પાઠ ભૈષજ્યરત્નાવલીનો છે. વિવિધ અનુપાનો નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવ્યા છે.

૧ વાતરોગ: એરંડમૂળક્વાથ સાથે.
૨ પિત્તજરોગ: આમળાના રસ સાથે.
૩ વાજીકરણ: દુધ સાથે.
૪ દાહ માટે: પિત્તપાપડા કે ચંદનક્વાથ સાથે
૫ ભ્રમમાં: જવાસાના ક્વાથ સાથે
૬ શિરોગ્રહ: ભાંગરાના રસ સાથે.
૭ પ્રમેહ: ગળોસ્વરસ સાથે કે ત્રિફળાક્વાથ સાથે.
૮ પથરી: પાષાણભેદના ક્વાથ સાથે.
૯ ગર્ભિણીઓ માટે: બલામૂલ ક્વાથ સાથે.
૧૦ સૂતિકા રોગમાં: દશમૂલ ક્વાથ સાથે.
૧૧ તાવમાં: પાન આદુ કે તુલસીના રસ સાથે.
૧૨ બધિરતામાં: દશમૂલક્વાથ સાથે.
૧૩ પ્રદરમાં: ગળો, વાસા, અશોક કે આમળાના રસ સાથે.
૧૪ સોમરોગમાં: પક્વ ઉદુંબર ફળ સાથે.
૧૫ યક્ષ્માજન્ય તાવમાં: સીતોપલાદિ અને ગળોસત્વ સાથે.
૧૬ કર્ણનાદમાં અપામાર્ગક્ષારના જલ સાથે.

સમય: સવાર સાંજ.

ગુણ: આ રસ બલવર્ધક, કાંતિવર્ધક, પુષ્ટિપ્રદ, વર્ણકારક, અને અગ્નિદીપક છે વાજીકરણ હોવાથી નપુંસકતા, ધ્વજભંગ, શુક્રક્ષય ઇત્યાદિ રોગોમાં લાભ કરે છે. આ વાતજ અને પિત્તજ સર્વે રોગોમાં ઉપયોગી છે. તે સિવાય ઉપરના રોગોમાં અનુપાન પ્રમાણે દર્શાવ્યા મુજબ વાપરી શકાય છે. વધારામાં અતિસાર, અરૂચિ, વિસૂચિકા, પ્રલાપ, આંખો સમક્ષ અંધકાર, તૃષ્ણા, વમન, કંદ, મુખશોષ, હેડકી, શ્વાસ, કાસ અને નિદ્રાનાશમાં પણ ઉપયોગી છે.

વિવેચન: શ્રી સ્વ. પૂ. વૈદ્યરાજ યાદવજી ત્રિ. આચાર્યે એમના માન્ય ગ્રન્થ 'સિદ્ધયોગસંગ્રહ'માં આ ઔષધનો પાઠ આપતાં એમણે કિંચિત પરિવર્તન કર્યાં છે તે આ પ્રમાણે છે.

સુવર્ણ ભસ્મ તો. ૧ રૌપ્ય તો. ૨, અભ્રક તો. ૨, મોતીપિષ્ટ તો. ૩, પ્રવાલ પિષ્ટ તો. ૩, ક્ષીરકાકોલીનું ચૂર્ણ તો. ૧, અંબર તો. ૧, ચંદ્રોદય તો. ૭ લઇ કુંવાર રસમાં મર્દન કરી ગોળી કરવી. એટલે સુવર્ણ ભસ્મનું પ્રમાણ એમણે ૧ તો. કરી, લોહ

ભસ્મ કાઢી નાંખી છે. આ રીતે તૈયાર કરેલા યેાગ માટે શ્રી યાદવજીભાઈએ બહુજ ઉત્તમ ગુણેા કહ્યા છે. તેઓ આ યેાગની હમેશાં પ્રશંસા કરતા. અપસ્માર, અપતંત્રક, અર્દિત, પક્ષાઘાત વગેરે વાતવિકારેામાં આ યેાગની એમણે બહુ જ પ્રશંસા કરી છે. એમનેા અનુભવ રજુ કરતાં આ યેાગને એમણે શીઘ્ર ફલપ્રદ જાહેર કર્યો છે.

એમણે વધારામાં કાકેાલીનું ચૂર્ણ અને અંબર ઉમેરવાથી યેાગ નિઃશંક વધુ ઉત્તમ બનશે. રસસિંદુરને બદલે ચંદ્રોદય લીધેલ છે. જે પણ સારેા સુધારેા છે.

સુવર્ણ ભસ્મ મધુર, વૃષ્ય, હૃદયને બળ આપનાર, નેત્રનું તેજ વધારનાર, રસાયન, વિષહર, કાંતિવર્ધક છે. તે અત્યંત મધુર ઉત્તમ વૃષ્ય અને આયુષકર છે. આંત્રશેાષ અને ક્ષયને હરે છે. પરમ રૂચિકર, વાતહર, દીપક અને કેશવર્ધક છે. અનેક રેાગેા મટાડે છે. પરમ સ્મૃતિવર્ધક છે. મુખનું લાવણ્ય વધારે છે. વાણીને શુદ્ધ કરે છે. ચિંતા, ક્રોધ. ભય શેાકથી ઉત્પન્ન થનાર હિસ્ટિરિયા મટાડે છે. અસ્થિક્ષય, શેાષ, જંઘાસ્થિવેદના, ઉન્માદ, વિભ્રમ, ભ્રમગ્લાનિ આ બધાને ખસુસ મટાડે છે. કાસ શ્વાસને શાંત કરે છે. પરમ એાજ વૃદ્ધિકર છે. અતિસાર, ગ્રહણી અને પાંડુનેા નાશ કરે છે. અલ્પ માત્રામાં હેાય તેા સારી ભૂખ લગાડે છે. ઉત્તમ અને શીઘ્રફલપ્રદ છે. 'આયુર્વેદ પ્રકાશ'માં કહ્યું છે :

સર્વૌષધિ પ્રયેાગેણ વ્યાધયેા ન ગતા હિ યે ।
કર્મભિ : પંચભિશ્ચાપિ સુવર્ણં તેષુ પ્રયેાજયેત ॥

સર્વ પ્રકારના ઔષધના પ્રયેાગેા કર્યા હેાય પંચકર્મો પણ કર્યાં હેાય છતાં ન મટતા હેાય તેવા રેાગેામાં આનેા પ્રયેાગ કરવેા જોઇએ. એટલે એવા રેાગેામાં પણ લાભકર હેાય તેા સામાન્ય રેાગની તેા વાત જ કયાં રહે છે!

રૌપ્ય–ચાંદીની ભસ્મ અત્યંત શીત, કષાયરસ પ્રધાન, મધુર વિપાકી, ઉત્તમ મેધાવર્ધક ત્વચાને બળ આપનાર, શ્રેષ્ઠ વાતહર છે. કફને પણ મટાડે છે. કષાય ઉપરાંત અમ્લ રસયુકત પણ છે.

રજતભસ્મ વયસ્થાપક, પરમ બળકારક, દાહને હરનાર, યાદશક્તિ વધારનાર, કાંતિવર્ધક, તરસ અને શેાષનું શમન કરનાર, પરમ રસાયન, ગર્ભાશયશેાધક પિત્તના વિકારેાની શાંતિ કરનાર પ્રમેહાદિરેાગેા દૂર કરનાર, આયુષ્ય માટે હિતકર,, મંદાગ્નિહર, જ્વરઘ્ન, પ્લીહેાદર મટાડનાર, નાડીશુલ અને અપસ્મારમાં ઉત્તમ, હૃદયને બળકારક, ઉદરરેાગ મટાડનાર. કેાષ્ઠગત વાયુની શાંતિ કરનાર, રસરકતાદિ ધાતુમાં સંચિત પિત્તની શાંતિ કરનાર અને ઉર્ધ્વ જત્રુગત–ગળું–કંઠ–નાસિકા–મુખાદિમાં કફને શાંત કરનાર છે. બુદ્ધિ સ્મૃતિ અને સાહસ વગરના મનુષ્યેા માટે, માથામાં ચકકર આવવાથી દુઃખી થતા માનવીએા માટે રજતભસ્મ ઉત્તમ છે. નિરંતર અધ્યાપન, લેખન, તથા મગજમારીનું કામ કરનાર યુવાન માણસેા માટે બહુ લાભપ્રદ છે. જ્ઞાનતંતુઓનેા ક્ષેાભ તે દુર કરે છે. બૃહતવાતચિંતામણીમાં સુવર્ણ –રૌપ્ય સાથે મેાતીનેા યેાગ થતાં એક વિશિષ્ટ શામક અને ગુણકારી સંયેાજન બને છે. બહુ પરિશ્રમ, બહુ વાચન, ઘણેા ઉજાગરેા, ચિંતા શેાક, ભય આ બધાના અતિયેાગથી વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે. મગજની શકિત ક્ષીણ થાય છે. આથી બેશુદ્ધિ, ચકકર આવવાં, અને અન્ય માનસિક વ્યાધિએા થાય છે તેમાં રૌપ્ય ઉત્તમ શામક અસર બતાડે છે. સમસ્ત અંગમાં દાહ, આંખમાં તથા અન્યત્ર બળતરા રૂપ અન્ય વ્યાધિના લક્ષણેા પર પણ આ રૌપ્ય ભસ્મ ઉત્તમ છે. સાધક પિત્તના કાર્યને વ્યવસ્થિત કરે છે અને સાધક પિત્ત બુદ્ધિના કાર્યને સુપેરે યેાજે છે.

આજકાલ માનસિક દરદો ઘણા જ વધ્યા છે, બેશુમાર બન્યા છે. ઉચ્ચ કોટિના, વિદેશી તબીબો લખે છે કે ટાઈફોઈડ, ટી. બી., કોલેરા જેવા દરદોને આપણે જંતુઘ્નો વડે પરાજિત કરતા જઈએ છીએ પણ આજે માનસિક દર્દો પાર વગરના છે તેનું શું ? અને વધુને વધુ મનોવૈજ્ઞાનિકોની સર્જના સાથે આ રોગોની ચિકિત્સા માટે ઈસ્પીતાલોની માગણી થાય છે. આ પ્રકારના માનસિક વિકારો તમામ વાતવિકારોની પશ્ચાદ્ભૂમિકા રૂપે હોય છે. તે સર્વેમાં સુવર્ણ–મુક્તા અને રૌપ્યનું સંયોજન ઉત્તમ ફલપ્રદ બને તેમ છે.

મોતીની પિષ્ટિ નેત્રરોગ ધાતુક્ષીણતા, ક્ષય હૃદયની નબળાઈ ખાંસી, જીર્ણજ્વર, હેડકી. ભ્રમ, નાકમાંથી લોહી પડવું મગજની નબળાઇ આંખોની બળતરા માથાનું દરદ, પિત્તવિકાર, દાહ, પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ વગેરે રોગોનો નાશ કરે છે.

મોતીના સેવનથી પિત્તગત અમ્લતા ઘટે છે. તીવ્રતા પણ ઓછી થાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે અને રૌપ્ય પણ વાત કે વાતપિત્ત પ્રધાન નેત્રરોગોમાં ઉત્તમ કાર્ય કરે છે, મોતીની પિષ્ટ શીતળ મૂત્રલ છે. મૂત્રમાર્ગનો દાહ, સર્વાંગદાહ અને પિત્ત વૃદ્ધિનું શમન કાર્ય કરે છે. નિદ્રા લાવવાનું કાર્ય કરે છે. સુવર્ણ–મુક્તા અને રૌપ્યનું સંયોજન ઉત્તમ નિદ્રાપ્રદ બને છે.

પ્રવાલભસ્મ ક્ષય, રક્તપિત્ત, ખાંસી, ધાતુદોષ, મૂત્રવિકાર, ભૂતબાધા, શિરોરોગ, આંખોની બળતરા, રક્તાર્શ, કમળો, યકૃતવિકાર, યકૃતદોષજન્ય ઉલટી વગેરેનો નાશ થાય છે. તેમાં દીપન ગુણ છે. ભૂખ લગાડે છે. એ પાચકરસોનું કાર્ય સારી રીતે કરે છે. આમાશય કે પક્વાશયમાં શુળ, દાહ. અપચો તેને લઈને થતા પાતળા ઝાડા થાય છે ત્યારે પ્રવાલભસ્મ ઉત્તમ કાર્ય કરે છે.

ચંદ્રોદયના ગુણો તો જગમશહુર છે. તે યોગવાહી છે. અનુપાન ભેદથી સર્વરોગનાશક બને છે. જીવનવાતચિંતામણિમાં ચંદ્રોદયના આ યોગ સાથેના સંયોજનથી યોગ બહુબળવાન અને શીઘ્રકાર્યકારી બને છે.

અંબર ઉત્તમ હૃદ્ય છે. ધનુર્વાદિ વાતવિકારો મારી હઠાવે છે. પારદના વીર્યને વધારે છે. હૃદયરોગ, માનસિક દૌર્બલ્ય, ધ્વજભંગ વગેરે પર મૂલ્યવાન છે. એમાં વાજીકરણ ગુણ ઉત્તમ છે. માનસિક દુર્બળતા, હિસ્ટિરિયા અપસ્માર તથા અન્ય વાતવિકારો પર ઉપયોગી છે. અમુક વ્યાધિઓની અંતિમ અવસ્થામાં નાડીક્ષીણતા, શ્વાસમંદતા, શરીરમાં શીતતા થવી. ત્યારે અંબર યુક્ત યોગ શુદ્ધિ લાવનાર બને છે.

આ યોગમાં **અભ્રકભસ્મ** પડે છે. તે પરમ શીતળ છે. રસમાં મધુર છે. ઉત્તમ આયુષ્યવર્ધક છે. વાળને વધારે છે. શરીરનો વર્ણ સુધારે છે. રૂચિકર તથા દીપન છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. બુદ્ધિ વધારે છે. ધાવણ લાવે છે. શરીરમાં સ્થિરતા લાવી વયઃસ્થાપન કરે છે. કામશક્તિ વધારે છે. ઘોર મહારોગોના સંધાન ભયને હણનાર છે. મનમાં પ્રસન્નતા લાવે છે. કફહર છે. આળસ દૂર કરી શક્તિ વધારે છે. ત્રિદોષ, વ્રણ, પ્રમેહ, કુષ્ટ, બરોળ વૃદ્ધિ, ઉદર ગ્રન્થિ, વિષ અને કૃમિરોગ વગેરેનો નાશ કરે છે. શરીરને મજબુત બનાવી વીર્ય વૃદ્ધિ કરી દીર્ઘાયુષી તથા સિંહ જેવા પરાક્રમી બનાવે છે. અનુપાન ભેદથી ક્ષય પાંડુ, સંગ્રહણી, શુળ, આમ, શ્વાસ, અરૂચિ અને ભયંકર ખાંસી દૂર થાય છે.

અભ્રકભસ્મ ઉત્તમ રસાયન, વાજીકરણ, બુદ્ધિવર્ધક, યોગવાહી અને ચિત્તપરમાણુને

તરલ તથા તરલતર બનાવવામાં મદદ કરે છે. વાતવાહિની નસોનો ક્ષોભ દૂર કરી સ્નાયુની શિથિલતા તથા ઈન્દ્રિયોની દુર્બળતા અને જ્ઞાનતંતુઓની ક્ષીણુતા મટાડે છે. અભ્રકભસ્મ યોગવાહી હોઇ બીજી ઔષધિયોના ગુણુને રોકયા વગર મિશ્રણુ કરવામાં આવેલી ઔષધિના દોષોનું શમન કરે છે અને દોષોને દુર કરવા સાથે ગુણોમાં વધારો કરે છે. એનું સેવન કરનાર અકાળ મૃત્યુથી બચે છે.

આ યોગમાં શાસ્ત્રોકત પદ્ધતિ અનુસાર કિંચિત પરિવર્તન કરી શ્રી સ્વ. યાદવજી ભાઇએ લોહ કાઢી નાખેલ છે. અમો એમને અનુસર્યા છીએ. કેટલાક વૈદ્યો આ યોગમાં લોહ નાખે છે. પરંતુ સુવર્ણ—અભ્રક—રૌપ્ય—મુક્તા—પ્રવાલ અને ચંદ્રોદય અંબરના યોગમાં લોહ વિના તેની સૌમ્યતા વધે છે. તે વધુ સત્વસાર બને છે. કુંવારના રસની સારી ભાવનાથી બધી ભસ્મો ચંદ્રોદય અંબર વગેરે સારી રીતે મળી જાય છે.

બૃહદવાતચિંતામણિમાં પડતા દ્રવ્યોના પૃથક્ પૃથક્ ગુણો આપણે જોઇ ગયા આથી સમગ્ર યોગની કાર્યકારિતાનો ખ્યાલ આવે તેમ છે. નિમ્ન સ્થિતિયોમાં આ યોગ બહુ સારૂં કાર્ય કરે છે.

(૧) કોઈ પણ વાતવિકારમાં તે વાયુના ક્ષોભને ઓછો કરે છે. આ સંશમન ગુણુ સૌમ્ય સ્વરૂપે બતાડે છે. સૌમ્ય ગુણુ હોઈ તેની ધીમી પણુ એક ધારી અને ચિરસ્થાયી અસર થાય છે.

(अ) નિદ્રાનાશને દુર કરી શાંત નિદ્રા લાવે છે. કુષ્માંડાવલેહ સાથે ઝડપી ફાયદો કરે છે.

(ब) વધેલા લોહીના દબાણુને ઘટાડે છે. વધુ યોગકારક બનાવવા ચંદ્રાવલેહ સાથે આપવું. શીલાજીત સાથે પણુ આપી શકાય.

(क) ઘટેલા લોહીના દબાણુને પ્રાકૃત કરે છે. સારી અસર બતાડવા કર્પુરાદિવટી સાથે કે અગ્નિતુંડી સાથે આપવું. અન્યથા અનુપાન યુકત મકરધ્વજ સાથે આપવું.

(ड) સાંધાઓનો દુખાવો, સોજો, આમ સંચય દુર કરે છે. દીપક અને પાચક અસર બતાડી આહારના સાર ભાગ રસનું સમ્યક પાચન અને તેનું અભિસરણુ સુધારે છે.

(૧) વાત અને કફને જીતવા માટે ૧ રતી બૃ. વા. ચિંતામણી સાથે ૨ થી ૩ રતી સાબરશૃંગભસ્મ મેળવીને મધ સાથે ચટાડવા આપો. બંને વિકારોને તે દૂર કરશે. જુના હઠીલા વાત રોગો મટાડે છે. લાભ કરે છે.

(૨) વાજીકરણુ અસર માટે તે સૌમ્ય મૃદુ ઉં-તેજક અસર બતાડશે. કુટેવજન્ય નબળાઈ, વધુ પડતી શિથિલતા, વૃદ્ધાવસ્થાનો થાક, આ બધાને તે દુર કરે છે. ધ્વજભંગને દુર કરે છે.

(૩) અપસ્માર, યોષાપસ્માર, અપતંત્રક, ફીટસ વગેરેમાં શોક ક્રોધ, ભય, ચિંતાદિ માનસિક કારણો હોય છે ત્યારે આ યોગને દશમૂલારિષ્ટ કે અશ્વગંધારિષ્ટ વધારા સાથે આપવાથી બહુ સારી અસર બતાડે છે,

(૪) વાત સાથે પિત્તના અનુબંધમાં આ ઔષધ વધુ સારૂં કાર્ય કરે છે. અરૂચિ, અગ્નિમાંદ્ય, અપાચનાદિ વિકારોમાં તે દુર કરી ભૂખ લગાડે છે. શકિત લાવે છે. અને લોહીમાં રાતા કણોને વધારે છે. પિત્તનું પ્રાધાન્ય હોય તો આમલકી રસાયનં, આમળાનું ચૂર્ણ કે આમળાના કલ્પ સાથે આપવી.

(૫) સોમરોગમાં આ રસ પકવ ઉદુંબરના ફળ સાથે બહુ સારૂં કાર્ય કરે છે. પ્રદરમાં તે નિયમિત આપી ઉપર અશોકારિષ્ટ જમ્યા બાદ સવાર સાંજ આપવાથી લાભ કરે છે.

(૬) કર્ણનાદ બધિરતાદિ વિકારોમાં દૃશ મૂલક્વાથ સાથે સારો લાભ કરે છે. ૧ થી ૧॥ રતી મધમાં ચટાડી ઉપર ક્વાથ આપવો. શ્રવણશક્તિ વધારે છે.

(૭) હૃદયરોગોમાં :– *Coronary Thrombosis* કે તજ્જન્ય તત્સદૃશ વિકારોમાં મધ સાથે ચટાડી ઉપર દ્રાક્ષાસવ ભોજનોત્તર આપવો. બહુજ રાહત આપનાર, નવું બળ આપનાર અને આશાસ્પદ યોગ બની રહે છે.

આમ વિવિધ વિકારોમાં સફળતાપૂર્વક વાપરી શકાય છે, વિદ્વાન વૈદ્યો આ યોગને અનુભવની એરણ પર ચડાવી વધુ ગુણ કથન કરે. અમારો રૂગ્ણાનુભવ ઉપર રજુ કર્યો છે. જે વૈદ્યને તૈયાર જોઇતો હોય તો સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસીમાંથી તૈયાર મંગાવી લ્યે. તોલા ૧ નો ચાલુ ભાવ રૂા. ૪૦ છે.

આ અને આવા પ્રકારના શીઘ્રફલપ્રદ યોગો વાપરી વૈદ્ય સમાજે આયુર્વેદનું ગૌરવ વધારવું ઘટે.

આવા યોગોનો આધુનિક આયુર્વેદિક ઇસ્પીતાલોમાં પ્રયોગ થવો ઘટે છે. અને એ ઉપરથી મળતા આંકડાઓ દ્વારા એની કાર્યક્ષમતાનો સવિશેષ ખ્યાલ આવી શકે સંશોધકોનું નમ્ર ધ્યાન આ તરફ દોરવા હું રજા લઉં છું અને આશા છે કે ઘટતું કરવામાં આવશે.

ગ્રન્થસંકેત (૧) રસતંત્રસાર : (૨) ભારતીય રસશાસ્ત્ર : શ્રી બાપાલાલ ગ. શાહ (૩) સિદ્ધયોગસંગ્રહ : શ્રી યા. ત્રિ. આચાર્ય (૪) વૈદ્યક ચિકિત્સાસાર : ઉત્તરાર્ધ.

૪૧ મું આયુર્વેદ મહા સંમેલન—કુર્નુલ

તા. ૨૯, ૩૦ અને ૩૧ મી ડીસેમ્બરે આંધ્રના પાટનગર કુર્નુલમાં નિખીલ ભારત આયુર્વેદ મહાસંમેલન અને વિદ્યાપીઠનું વાર્ષિક ૪૧ મું અધિવેશન વૈદ્ય શ્રી વાય. પાર્થનારાયણ પંડીતની અધ્યક્ષતામાં ભરાયું હતું.

આ અધિવેશનમાં સમગ્ર દેશમાંથી લગભગ ૧૫૦૦ વૈદ્યો હાજર રહયા હતા. તા. ૨૮–૧૨–૫૫ ને દિને મહા સંમેલનની અને વિદ્યાપીઠની કાર્યકારીણી સ્થાયી સમિતિની બેઠક મળી હતી.

તા. ૨૯–૧૨–૫૫ ના દિને સવારે ઉસ્માનીઆ કોલેજમાં મહા સંમેલનના મંડપ સમીપ ધન્વન્તરીનો ધ્વજ ફરકાવવામાં આવ્યો હતો. ત્યાર પછી પ્રદર્શન, દ્રવ્યગુણ સંભાષા પરિષદ વિજ્ઞાન પરિષદ, ઐતિહાસિક પરિષદ વગેરેનું ઉદ્ઘાટન થયું હતું. ઐતિહાસિક પરિષદનું ઉદ્ઘાટન સંસદના સદસ્ય અને લખનૌના વિશ્વ વિદ્યાલયના ઇતિહાસ વિશેષજ્ઞ માનનિય શ્રી રાધાકુમુદ મુખર્જીએ કર્યું હતું. એમણે પોતાના પ્રવચનમાં આયુર્વેદના ઇતિહાસ માટે કેટલાંક વિવેચનત્મક પ્રમાણો રજુ કર્યાં હતાં.

દ્રવ્યગુણ સંભાષા પરિષદ રા. રા. શ્રી વિશ્નુ ભોટલા રામકૃણ શાસ્ત્રીની અધ્યક્ષતામાં થઇ હતી.

બપોર પછી મહાસંમેલનના અધિવેશનનું ઉદઘાટન આંધ્ર રાજ્યના કોપરેશન મીનિસ્ટર શ્રી એમ. સંજીવા રેડ્ડીએ કર્યું હતું. સ્વાગતાધ્યક્ષ શ્રી સત્યનારાયણ રાજુ, અધ્યક્ષ, આંધ્ર રાજ્ય કોંગ્રેસ કમિટિ, એ સળાગત પ્રતિનિધિઓનું સ્વાગત, પ્રવચનથી કર્યું હતું. સ્વાગત મંત્રી શ્રી ડૉ. લક્ષ્મીપતિએ ઔપચારીક વિધિ મુજબ સભાપતિ પદ માટે વાય પ્રાર્થનારાયણ પંડિતના નામનો પ્રસ્તાવ રજુ કર્યો. અને પ્રત્યેક પ્રાંતના પ્રતિનિધિઓએ આ પ્રસ્તાવને ટેકો આપ્યો હતો. અને પછી શ્રી વાય. પાર્થ નારાયણ પંડિત સભાપતિ તરીકે બીરાજ્યા હતા.

અધ્યક્ષીય ભાષણ :— સભાપતિએ મહા સંમેલન અને વિદ્યાપીઠની સામાન્ય કાર્યવાહીનું વર્ણન કર્યા પછી કહયું કે આપણે હવે સંગઠિત થવું જોઇએ. તેમજ આપણા સંગઠનની દ્રઢતા માટે મહા સંમેલનની નિયમાવલીમાં વિચાર પૂર્વક સંશોધન કરવું જોઇએ. વિશેષમાં મહા સંમેલનમાં સભ્યોની સંખ્યા ઘણી ઓછી છે. ઓછામાં ઓછા લગભગ એક લાખ વૈદ્યો મહા સંમેલનના સભ્યો બનવા જોઇએ. કારણ કે સંસ્થાનું પ્રતિનિધિત્વ અને શકિત એ સંસ્થાના સભ્યો ઉપર આધાર રાખે છે. માટે હાલના દરેક સભ્યોએ પોતાની મારફત બે બે નવા સભ્યો બનાવવા જોઈએ. અને આ એક વર્ષમાં કંઇ નહીં તો દસ હજાર જેટલા નવા સભ્યો બનાવી મહા સંમેલનની તાકાતને વધારવી જોઇએ.

વળી હાલના સમયમાં આ મહાન સંસ્થાને પોતાના ઉદ્દેશો પુરા કરવા વૈદ્યોએ આપસ આપસનો અવિશ્વાસ, વૈરભાવને ભૂલી જઇ એક વીર સેનાની માફક આયુર્વેદની રક્ષા કરવા માટે આગળ આવવું જોઇએ.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદની વર્તમાન અવસ્થા વિભિન્ન રાજ્યમાં આયુર્વેદની સ્થિતિ, કેન્દ્રિત. સ્વાસ્થ્ય મંત્રાલય અને આયુર્વેદ, પંચવર્ષીય યોજનામાં આયુર્વેદનો સમાવેશ વગેરે બાબત ઉપર પોતાના વિચારો રજુ કર્યા હતા. અને આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે અનેક રીતે માર્ગદર્શન કર્યું હતું.

સાંજે છ વાગે યોગ વ્યાયામ પરિષદનું ઉદ્દઘાટન થયું હતું. યોગ વ્યાયામ પરિષદમાં કેટલીક આશ્ચર્યજનક ક્રિયાઓ જોવામાં આવી હતી. એક વ્યકિત જે દેખાવમાં ગામડીયા

જેવો દેખાતો હતો તેણે પોતે શ્વાસ નિયત્રણથી પોતાની છાતી ૧૨ ઇંચ જેટલી નાની કરી અને ફુલાવીને ૧૮ ઇંચ સુધી વધારી હતી વાયુને પોતાના શરીરમા કોઇ પણ ભાગમા સ્થિર કરીને કેવી રીતે દઢ બનાવાય છે તે તેણે પોતાના હાથમા વાયુને સ્થિર કરીને બતાવ્યુ પોતાના હાથની મુઠ્ઠી એટલી જોરથી દબાવી રાખી કે અનેક માણસોએ તે ખોલવા પ્રયત્ન કર્યો પણ કોઈ ખોલી ન શકયુ બધાથી અદ્ભુત તો એ હતુ કે તે પોતે હૃદયની ગતિને પણ અમુક સમય સુધી બધ કરી શકતો હતો અને તે ત્યા હાજર રહેનાઓએ પ્રત્યક્ષ નજરે જોયુ હતુ

રાત્રે નવ વાગે સ્થાયી સમિતિની બેઠક મળી હતી

તા ૩૦-૧૨-૫૫ ના રોજ આંધ્રરાજ્યના સ્વાસ્થ્ય મત્રી માનનીય શ્રી કાના વેકટરાવે નિ ભા આયુર્વેદ શિક્ષાસમેલન (વીદ્યાપીઠ) નુ ઉદ્ઘાટન કર્યું હતુ એમણે કહ્યુ કે આયુર્વેદ એક સસ્તી, સુલભ અને પ્રભાવશાળી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે માટે તેનો વિકાશ થવા જોઇએ એમ અમો ઇચ્છીએ છીએ ત્યારબાદ વિદ્યાપીઠનના અધ્યક્ષ રા વૈદ્યરાજ ભિ વિ ઉગ્વેકરે પોતાનુ વિદ્વત્તાપુર્ણ ભાષણ કર્યું હતુ જેમા આયુર્વેદના સદિગ્ધ વિષયો જેવા કે શરીરના હૃદય નાડી ધમની સ્રોતસ વગેરે ઉપર પોતાના સ્વતત્ર વિચારો રજુ કર્યા હતા રાત્રે નવ વાગે ફરીથી મહાસમેલનની અને વિદ્યાપીઠની કારોબારીની મીટીંગ મળી હતી

તા ૩૧-૧૨-૫૫ ના રોજ સ્વાસ્થ્ય રક્ષા પરિષદ્નુ અધિવેશન શરૂ થયુ હતુ જેમા રા વૈદ્યરાજ વેણીમાધવ શાસ્ત્રી જોશીનુ પણ ખાસ પ્રવચન રખાયુ હતુ

ત્યારબાદ ખુ'ના અધિવેશનમા કુલ ૪૧ ઠરાવો પસાર થયા જે બધા જ સર્વ સમતિથી પસાર થયા હતા ૪૨ મા અધિવેશન માટે ઓરીસ્સા, કર્ણાટક, બીહાર, બગાળ, વિન્ધ્યપ્રદેશ, મધ્યપ્રદેશ વગેરે સ્થાનો તરફથી નિમત્રણો મળ્યા હતા જેમા કર્ણાટક, પ્રાતનુ નિમત્રણ સર્વસમતિથી સ્વિકારાયુ અને પરસ્પર આભાર વિધિ બાદ સમેલન પુર્ણ થયુ

સમેલનમાં પસાર થયેલા કેટલાક ઠરાવો

ઠરાવ (૧) સ્વર્ગસ્થ વૈદ્યોના માટે શોક દર્શન ઠરાવ (૨) સેટ્રલ ડ્રગ એકટમા સશોધન કરી આસવ અરિષ્ટોને મદ્યની શ્રેણીમા ન મુકવા બાબત (૩) આયુર્વેદ યોજના સમિતિએ દર્શાવ્યા મુજબ દ્વિતીય પચવર્ષીય યોજનામા તેનો સમાવેશ કરવા બાબત (૪) મુબઈ અને મધ્યપ્રદેશની સરકારોએ ત્રણ વર્ષનો આયુર્વેદીક અભ્યાસક્રમ માન્ય કર્યા બદલ અભિનદન આપતો ઠરાવ (૫) પરપ્રાંતીય રજીસ્ટર્ડ વૈદ્યોને વિભિન્ન પ્રાતોમાં વ્યવસાયની રજા મેળવવા બાબત તથા નિખીલ ભારતની બધી ૮ પરીક્ષાઓને રજીસ્ટ્રેશન યોગ્ય ગણવા બાબત, (૬) રાજ્યની સરકારોને આયુર્વેદનો જ અભ્યાસક્રમ ઘડી કાઢવા, આયુર્વેદીક ડાયરેકટર નીમવા તેમજ વૈદ્યકીય સમિતિઓમા વૈદ્યોનીજ નિમણુક કરવા વિનતી (૭) કેન્દ્રીય સરકાર અને બીજી પ્રાતીય સરકારોને વિનતી કરતો ઠરાવ કે વૈદ્યોને સરકારી કામદાર વિમાયોજનામા દાખલ કરે (૮) હૈદ્રાબાદ અને અને બીજા રાજ્યોએ સ્વતત્ર આયુર્વેદિક વિભાગો ખોલી આયુર્વેદીક ડાયરેકટરની નિમણુક કરવા બાબત (૯) જામનગરના સ્નાતકોત્તર પાઠ્યક્રમમા કેવળ આયુર્વેદિક સ્નાતકોને જ પ્રવેશ આપવા બાબત. (૧૦) કેન્દ્રીય અને પ્રાતીય સરકારોને વિનતી કે આયુર્વેદીક સશોધન વૈદ્યોદ્વારાજ અને આયુર્વેદીય સિદ્ધાંતો

ગાજર : ગરીબોનું રસાયણ

વૈદ્ય શિવાનંદ મણિશંકર યાજ્ઞિક

શહેરમાં શું કે ગામડામાં શું, હેમંત, શિશિર ઋતુમાં જીવનપ્રદ દિવસોમાં સામાન્યઃ પૌષ્ટિક ખોરાક 'અને' રસાયન ઔષધોનું સેવન કરવાનો વ્યવહાર પ્રવર્તે છે. સામાન્ય મનુષ્યો કે શ્રમજીવીઓ પણ દેશી ગોળ કે ખજુર જેવા પદાર્થો છેવટે વાપરે છે. અને જીવનબળની વૃદ્ધિ માટે શક્ય એવો પુરૂષાર્થ કરે છે.

આર્થિક અનુકુળતાવાળા શ્રીમંતો તો કસ્તુરી, અંબર, સુવર્ણવસંત માલતી અને પૂર્ણચંદ્રોદય જેવા બહુમૂલ્ય રસાયન દ્રવ્યોનો અને પૌષ્ટિક પાકનો ઉપયોગ કરે છે, પણ વિશ્વ વાત્સલ્ય વિષે ઉંડાણથી જોઇએ તો સ્પષ્ટ થાય છે કે હેમંત, શિશિર ઋતુ કેવળ ધનવાનો માટે જ વરદાનરૂપ નથી પણ સમગ્ર માનવજાતિ માટે વરદાનરૂપ છે.

હેમંત, શિશિરમાં શક્તિપ્રદ એવા કેટલાંક બહુમૂલ્ય દ્રવ્યોની અપેક્ષાઓ હોવા છતાંયે ઓછાં મૂલ્યના વિશેષ હિતકર અને સરળતાથી પ્રાપ્ત દ્રવ્યો (પદાર્થો) પણ સૃષ્ટિમાં છે. એવા ઘણા પદાર્થોમાં ગાજરનું પણ સારૂં સ્થાન છે. શિયાળામાં એ સસ્તું અને સોંઘું ગરીબોનું શક્તિપ્રદ રસાયન છે અને ઉપયોગીતાની દૃષ્ટિએ તે અદ્ભુત છે.

ગાજરની જીવનપ્રદાયક શક્તિને લીધે કુદરતે તેની ઉત્પત્તિનો સમય પણ આ બે ઋતુઓમાં રાખ્યો છે. તે આનંદની વાત છે. પ્રકૃતિદેવીનાં આવા અનેકાનેક વરદાનોનો સમુચિત લાભ આપણે મેળવી શકતા નથી. એનું કારણ એ છે કે પ્રકૃતિનાં વિશ્વકલ્યાણકારી નિયમોથી આપણે અજ્ઞાન છીએ અને જેનાથી આપણે પરિચિત છીએ તેને આપણે સંપુર્ણતઃ આચારમાં મૂકતા નથી.

આપણા દેશમાં ગાજરથી ભાગ્યેજ કોઇ અજાણ્યું હશે. તે દરેક જગ્યાએ થાય છે. ખાસ કરીને શિયાળાની ઋતુમાં તેનો પાક થાય છે. ગાજર દેશી તથા વિલાયતી એમ બે પ્રકારનાં થાય છે. દેશી ગાજર લાલ રંગનાં અને વિલાયતી ગાજર લાલરંગનાં તથા પીળા પડતા લાલરંગનાં થાય છે. સારી જમીનમાં ઉગેલા ગાજર ખાવામાં મીઠા લાગે છે. ગાજર એ ખાસ શાકમાં કે ભાજીપાલામાં ગણાતું

પ્રધાનમંત્રી શ્રી વામનરાવ દીનનાથ વ્યાસ (૪) સંયુક્ત મંત્રી શ્રી કેશવપ્રસાદ આત્રેય (૫) સહાયક મંત્રી (A) શ્રી શાંતિપ્રસાદ જૈન (B) શ્રી વૈદ્યનાથ મિશ્ર · (C) શ્રી રામશાસ્ત્રી (D) શ્રી કીશનચંદ્ર પંજાબી. (૬) પ્રચારમંત્રી પ્રધાનજી નિમણુંક કરે તે (૭) કોષાધ્યક્ષ શ્રી શિવનાથ શર્મા (૮) પ્રધાન સંપાદક શ્રી સ્વામી ચેતનાનંદજી (૯) સહસંપાદક : પ્રધાન સંપાદક નક્કી કરે તે (૧૦) સંસ્કૃત વિભાગ સંપાદક શ્રી કવિરાજ ઉપેન્દ્રનાથ દાસ.

નિ. ભા. આ. વિદ્યાપીઠના પદાધિકારીઓ : (૧) અધ્યક્ષ રા. શ્રી બી. વી. ઉગ્રેકર શાસ્ત્રી (૨) ઉપાધ્યક્ષ (A) શ્રી વી. બી. નટરાજ શાસ્ત્રી (B) શ્રી મોહનલાલ શાસ્ત્રી (૩) મંત્રી શ્રી પં. નાનકચંદ્રજી શાસ્ત્રી (૪) ઉપમંત્રી (A) શ્રી શંકરદત્ત ગૌડ (B) શ્રી પં. સીતારામ મિશ્ર, (૫) કોષાધ્યક્ષ શ્રી શીવનાથ શર્મા.

(૩૮) મહાસંમેલન અને વિદ્યાપીઠના બધાજ એકાઉન્ટ પ્રધાનમંત્રી, વિદ્યાપીઠ મંત્રી, વિદ્યાપીઠ ઉપાધ્યક્ષ, અને કોષાધ્યક્ષના નામથી ખોલવા અને ગમે તે બેની સહીથી ઉપાડવા (૩૯) મહાસંમેલનની સ્થાયી સમિતિના ૫૦ સભ્યોની નિમણુંક (૪૦) મહાસંમેલનના કાર્યકારીણી સભાના ૫૦ સભ્યોની નિમણુંક (૪૧) વિદ્યાપીઠની કાર્યકારીણી સભાના ૫૦ સભ્યોની નિમણુંક.

(મહાસંમેલનની પત્રિકા ઉપરથી સારાંશ 'આયુર્વેદ વિજ્ઞાન'માંથી સાભાર ઉદ્ધૃત)

નથી છતાં પણ તેનું શાક કે સંભારો કરીને ખાવાની પ્રથા છેજ.

સંસ્કૃતમાં ગૃજનં, હિન્દી, ગુજરાતી, મરાઠીમાં ગાજર, કર્ણાટકમાં સેઢીમુલ, ફારસીમાં જર્દક, અરબીમાં જજર તથા અંગ્રેજીમાં (*Carrot*) એ રીતે નામો છે.

ગાજર મધુર રુચિકારક કાંઇક તીખું, કફનાશક તથા આફરો, કૃમિ શુળ, દાહ પિત્ત અને તૃષા એ બધાને મટાડનાર છે. આ સિવાય ગાજર પૌષ્ટિક છે અને શિયાળામાં આબાલવૃદ્ધ સૌના માટે સોંઘુ, સસ્તું, ઉમદા રસાયન છે.

ગાજરમાં વિટામીન એ. બી. અને સી. છે. ઉપરાંત લોહ, ગંધક, ફોસ્ફરસ તથા કેરોટીન નામનું તત્વ પણ છે. આ હિસાબે આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો ગાજરનો રસ કાઢીને ઉપયોગમાં લેવા ઠીક ઠીક સલાહ આપે છે. ઉપરોક્ત ગુણ ધર્મ અને તત્વોને લીધે શારીરિક વિકાસ અને વૃદ્ધિને માટે શિયાળામાં તેનો ખાસ ઉપયોગ કરવો જોઇએ કેટલાક લોકો ગાજરપાક, મુરબ્બો કે હલવો કરીને પણ ખાય છે.

ગાજરમાં ૮૬ પ્રતિશત પાણી, ૧૧.૧ પ્રતિશત ખનિજ દ્રવ્ય, ૦.૬ પ્રતિશત પ્રોટીન, ૦.૧ પ્રતિશત ચરબી, ૧૦.૭ પ્રતિશત કાર્બોહાઇડ્રેટ, ૦.૦૮ પ્રતિશત ચૂનો, ૦.૦૩ પ્રતિશત ફોસ્ફરસ, ૧.૬ મિલીગ્રામ વિટામીન બી પ્રતિશત ગ્રામ છે.

ઉપરોક્ત ગુણોથી લોહ આદિ તત્વ ધરાવતી બીજી ઔષધિઓ કરતાં ગાજર વધુ સફળ બને છે. કારણ કે બીજી લોહતત્વ ધરાવતી ઔષધિઓ કરતાં ગાજરમાં રહેલું લોહતત્વ લોહીમાં જલદી મળી જાય છે અને ઘટતી શારીરિક ત્રુટિઓની પૂરવણી કરે છે. ગાજરમાં પ્રોટીન તત્વ બહુ થોડી માત્રામાં હોવા છતાં પ તે એક ઉત્તમ ખોરાકરૂપ છે.

ગાજર આંખ અને કાનના વ્રણમાં, ગુર્દાની પીડામાં સારૂં કામ કરે છે. સવાર, સાંજ ત્રણથી ચાર તોલા ગાજરનો રસ પીવાથી અમ્લપિત્તમાં ફાયદો કરે છે. કબજિયાત, હૃદય દૌર્બલ્ય, પિત્ત વિકાર, પાંડુરોગ તથા ગુર્દાના રોગમાં (કીડની) સારા તાજા ગાજર પ્રમાણસર ખાવાથી અગર તેનો રસ કાઢીને પીવાથી ફાયદો કરે છે. લોહીવિકાર, ખસ, ખુજલી અને ચામડીનાં દર્દોમાં બીજા પથ્યસાથે થોડા દિવસ સુધી ખાવામાં મીઠું બંધ રાખીને ગાજરનો રસ ત્રણથી ચાર તોલા જેટલો લેવામાં આવે તો આવા બધા ઉપદ્રવો બીજાં ઔષધો લીધા સિવાય પણ મટે છે. ગાજરને ખમણીથી ખમણી પછી તેને ચટણી જેમ બારીક વાટવું અને કપડાથી ખુબ દાબીને નીચોવવું એટલે થોડો રસ નીકળે છે. આ સિવાય કેટલાક લોકો તેને થોડા બારીક પથ્થરે વાટીને કે કચરીને નીચોવીને રસ કાઢે છે. આવા રસમાં થોડો ગોળ કે મધ નાંખવામાં આવે તો બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને બાળકો માટે પણ આવો રસ હિતકર છે.

આપણા સમાજમાં લોકો ગાજર ખાતા ડરે છે. અને માને છે કે તે ખાવાથી ખાંસી, ઉધરસ થાય. પરંતુ આ માન્યતા સાચી નથી. વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ પણ ગાજરમાં 'કફાપહમ' કફને મટાડવાનો ગુણ છે. એક વસ્તુ છે કે તેનો અતિરેક ન થવો જોઇએ. સિવાય ગાજર ખાધા પછી તુરત પાણી પણ ન પીવું જોઇએ. મારા વૈદ્યકીય વ્યવસાયમાં ઉધરસ મુજબ ગાજરથી ડરતા કેટલાક દર્દીઓને ખરી વસ્તુ સમજાવી ગાજર ખાતા કર્યા છે, અને હૃદયમાંથી કાયમ માટેની ખાંસી થવાની શંકાને અનુભવ કરાવીને કઢાવી છે.

ગામડાંમાં તો ગાજર ખુબજ છૂટથી લોકો ખાય છે અને એ રીતે મફત મળતાં કુદરતી લોહને મેળવે છે.

ગાજરને ઝીણા વાટી તેમાં ઘઉંનો લોટ મેળવી તેની પોટીસ બનાવીને ગુમડા ઉપર કે તેથી આવેલા સોજા ઉપર બાંધવાથી ગુમડા મટાડે છે, અને સોજાને પણ ઉતારે છે; સિવાય ઘા ને પણ રૂઝવે છે. પાંડુરોગ, જુની સંગ્રહણી કે ક્ષયમાં ગાજરનો રસ હિતકર છે. ગાજરના રસથી ક્ષયના દર્દીઓને તેમજ નબળા રહેતાં બાળકોને ચૂનાનું તત્વ અને એક પ્રકારની શર્કરા પણ મળે છે.

આપણા દેશમાં ગાજર ગાય, ભેંશ, બકરી વગેરે પશુઓને પણ ખવરાવવાની પ્રથા છે. તેનાથી દૂધ ઘટ્ટ અને વધુ નીકળે છે. ટુંકમાં પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ આપણા પાસે ગાજર અને એવા બીજા ઘણાય પદાર્થો સસ્તા મૂકેલા છે. પરંતુ જો તેને વિવેકભરી બુદ્ધિથી વાપરતા આવડે તો આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં તે ઘણા સહાયરૂપ બને છે. અત્યારે શિયાળો ચાલી રહયો છે. ગાજર પણ સોંઘા અને સસ્તા મળે છે. તો તેનો સમજણપુર્વક ઉપયોગ કરી શિયાળામાં આ સાદા રસાયનનો લાભ મેળવવા જેવું છે. ગાજર પચવામાં ભારે છે. એટલે તે વધુ માત્રમાં ન ખાવા. ગાજર ટમેટાં બનેને ખુબ બાફી તેનો સુપ બનાવીને પીવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

પાચનક્રિયાની વિષમતાથી, અજીર્ણથી આંતરડામાં એક જાતનો સડો પેદા થાય છે. તે ગાજર કે તેનો રસ પીવાથી દૂર થાય છે, ગાજરમાં વિટામીન 'એ' સારા પ્રમાણમાં હોવાથી દુધ કે માછલીનાં તેલની બનાવટોવાળી દવાઓમાં જે ગુણ છે તેવાં પૌષ્ટિક તત્વો છે, જેથી સૌ કોઈ નિઃસંકોચપણે ઉપયોગ કરી શકે તેમ છે.

ગાજર ખાતી વખતે તેને કાપી વચ્ચેથી જે કઠણ પિત્ત જેવુ હોય છે તે કાઢીને જ ખાવું જોઈએ તથા ગાજર તાજા ધોઈ સાફ કરીને બહુ પાકી ગયા ન હોય તેવા ખાવા. અને ખાધતે ઉપર તુરત જ પાણી પણ ન પીવું..

(તંદુરસ્તી)

લિવરનું કેન્સર

લેખક : ડૉ. પ્રફુલ્લ બાપાલાલ વૈદ્ય,
ડિ. એ. એસ. એફ. (મુંબઈ), આયુર્વેદ વિશારદ, સુરત.

તા. ૪–૧–૫૩ ને રોજ એક રોગીને ત્યાં જવાનું થયું. તેડવા આવનારે એ રોગીના સંબંધમાં તેના ડાકટર પર એક બીજા ડાકટરે લખેલી ચિઠ્ઠી બતાવી. તેમાં લખ્યું હતું કે "રોગીનું લિવર કેન્સરથી યુક્ત છે." આ પ્રકારનો રોગ સહેજ ન હોવાથી ડાકટરને વહેમ હતો કે "કેન્સરનાં મૂળ રોગીની અન્નનલિકામાં કશે ક હોવાં જોઇએ, પરંતુ તે સ્થાનને નિશ્ચિત કરવા માટે 'બેરિયમ મીલ' જોડે રોગીનો એકસ–રે લેવા ઉપરાંત, આવશ્યતાનુસાર એકસ્પ્લોરેટરી લેપરેટમી પણ કરવી પડે. રોગી લાંબુ જીવે તેનો સંભવ ઓછો છે." વિ. વિ.

રોગનો ઇતિહાસ આ પ્રમાણે મળ્યો: મુલાકાત દિનથી દોઢ માસ પૂર્વે યકૃતના ભાગમાં દુખાવો શરૂ થયો અને તેને માટે સ્થાનિક ડાકટરની દવા કરવા છતાં વેદના અને અશકિત વધ્યાં. ડાકટની સલાહ પરથી એક બીજા ડાકટરને બતાવતાં, તેમણે 'કશું નથી' એમ કહીને વિટામિન બી. ૧૨ અને ફૉલિક એસિડ ધરાવતાં નિર્માણો લેવાની સલાહ આપી. આ ચિકિત્સાની કોઈ જ સારી અસર થઈ નહિ. એટલે, તેમણે છબી પાડી અને અભિપ્રાય આપ્યો કે લિવરનું કેન્સર છે. એક સર્જ્યને પણ એ જ અભિપ્રાય આપ્યો. હવે, રોગીને, ડાકટરની નહિ, પણ વૈદ્યની દવા કરવી છે.

રોગીને તપાસતાં, જોવા મળ્યું કે યકૃતના ભાગ તરફ સ્પર્શાક્ષમતા હતી. યકૃત એક આંગળ જેટલું (પાંસળીની નીચે) વધેલું હતું. રોગીની આંખમાં કમળાની આછી પણ સ્પષ્ટ અસર હતી. જ્વરનું પ્રમાણ ૧૦૦ અંશ (ફે) હતું. અને તાવ વખતોવખત 'આવી જતો હતો'. આમ છતાં, એક રસપ્રદ હકીકત એ હતી કે કેન્સરના રોગીઓમાં એક પ્રકારની પણ સ્પષ્ટ અને દર્શનીય જે ક્ષીણતા (*marked cachexia*) હોય છે તે આ રોગીમાં દેખાતી નહોતી. પ્લીહા સમ હતી અને ઉદરાંતર્ગત અન્ય અવયવોને સ્પર્શતી કોઈ દર્શનીય વા સ્પર્શનીય વિકૃતિ જોવાને મળી નહોતી.

રોગીની ચિકિત્સાની શરૂઆત આ પ્રમાણે કરવામાં આવી હતી. સવારે અને બપોરે: ઇક્ષુરક ક્ષાર વાલ ૨, અપામાર્ગ ક્ષાર વાલ ૧ અને મુલક ક્ષાર વા. ૧. આની બે પુડીઓ ઉકાળામાં નાખીને મધ સાથે લેવી. ઉકાળો આ પ્રમાણે: શરપુંખ, વરૂણ અને શિગ્રુમૂલ. એ ત્રણેયના બબ્બે તોલા (સરવાળે ૭) તાજા લાવીને ઉકાળો કરવો.

વધારામાં, રોગીને સંપુર્ણ આરામ લેવાની, અને મલમૂત્ર વિસર્જન સુતાં સુતાં જ કરવાની સુચના આપી. ખોરાક બંધ કરાવ્યો અને માત્ર ગાયનાં દૂધ ઉપર અને ફલફલાદિના રસ ઉપર રહેવાની તાકીદ કરી. દુખાવો થતો હતો તે ભાગ પર ચુનો અને ગોળ લગાડવાની તથા તેના ઉપર શેક કરવાની સુચના આપી.

આ ચિકિત્સાક્રમથી સાતમા દિવસે રોગીની મૂળ વેદના લગભગ અર્ધોઅર્ધ ઓછી થઇ ગઇ અને પરિણામે ઉપલો ચિકિત્સાક્રમ જ ચાલુ રાખવામાં આવતાં, બે માસના ગાળામાં રોગીને રોગનું કોઇ નામનિશાન ના રહ્યું. રોગીને કોઇ ફરિયાદ નહોતી. તેનું મલ વિસર્જન નિયમિત અને સમ હતું અને અંશતઃ વધેલું યકૃત પણ સમાવસ્થામાં આવી ગયું હતું. ચિકિત્સા શરૂ થયાના બે માસ પછી રોગીનું વજન ૧૨૪ રતલ હતું, ત્યાર પછીના ૮ દિવસમાં તે ૧૨૮ થયું, અને એક માસ પછી તે વધુ ૧૦ રતલ વધ્યું અને રોગીને મેં સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જાહેર કર્યો.

તમાકુ

શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય (બોટાદ)

(ગતાંકથી ચાલુ)

તમાકુ વિષ હોવા છતાંય બીજાં વિષેાની જેમ એનેા વૈદકીય ઉપયેાગ પણ છે.

સળેખમ, શિરપીડા લાંબા વખતથી બહેર મારી ગયેલા જ્ઞાનતંતુઓવાળા મગજના રેાગમાં–કે માથું ભમતું હોય ત્યારે તમાકુની ધુમાડી દેવાય છે.

તમાકુના પાન ગરમ કરીને ધનુર્વામાં કરેાડરજ્જુ ઉપર બાંધવામા આવે છે.

વધરાવળમાં તમાકુનાં લીલાં કે સુકાં શેલારસ ચેાપડીને અંડકેાષ ઉપર બાંધવામાં આવે છે અને એનાથી ફાયદેા થાય છે.

તમાકુનાં પાંદડાં ગરમ કરી, ચુંક આવે ત્યારે એનું પેટ ઉપર બંધાણુ થાય છે.

બાળકેાની મેાટી ઉધરસ–કુકતમાં ખાસી, શ્વાસ વગેરે રેાગેામાં–તમાકુનાં ડાંખળાની રાખનેા ઉપયેાગ થાય છે.

ધનુર્વા કે ઝેરકેાચલાના વિષમાં નીકેાટીને દવા તરીકે બહુજ ઓછી માત્રામાં વપરાય છે. પણ એ નિષ્ણાત જ યેાજી શકે.

આ લેખમાં એટલું જ કહેવાનું કે જો બીડી પીવી જ હેાય તેા બહું જ ઓછા પ્રમાણમાં, જમ્યા પછી પીવી અથવા દૂધ કે ચા એવુ કાંઇ પેટમાં નાખ્યા પછી લેવી. આખા દિવસમાં પચીસ, પચાસ બીડીએા પી જવી એ તેા યમદુતને વહેલેા બેાલાવવા બરાબર છે. યેાગ્ય માત્રામાં વિષ હેાય તેા પણ ઝાઝું નડતું નથી.

પાશ્ચાત્ય દેશેામાં જ્યાં ઠંડી પડે છે, જ્યાં અતિ પૌષ્ટિક ખેારાક છે, ત્યાં કદાચ બીડીએા નડતી નહી હેાય, પણ આપણે એમ કરવા જઈએ તેા આપણને તેા નુકસાન જ થાય.

હવે અંતમાં – આયુર્વેદિક ધુમ્રપાનનેા નુસ્ખેા બતાવીને આ લેખ પુરેા કરીશું.

જે ડાકટરે આ રેાગીને કેન્સર હેાવાનુ નિદાન કર્યું હતું તેને જોવા માટે રેાગીને મેાકલતાં તેમણે જાહેર કર્યું કે "રેાગીની પ્રકૃતિમાં સ્પષ્ટ સુધારણા છે. અમારૂં મૂળ નિદાન ક્ષતિપ્રદ હેાવું જોઈએ અને સંભવતઃ રેાગીનેા મૂળ રેાગ યકૃતનુ 'કન્જેશ્ચન' હેાવેા જોઇએ.

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ત્રણ ડાકટરેાએ આ રેાગીને ૩ વાર તપાસ્યેા અને એક્સ–રે તપાસ પણ થઇ, છતાં, તેમના નિદાનમાં ગેરસમજ જોવાને મળી. સેવિલનું પાશ્ચાત્ય નિદાન પુસ્તક જોતાં જાણવા મળ્યું કે તેમાં વર્ણવાયેલાં લિવરનાં કેન્સરના ઘણાંખરાં ચિન્હેા આ રેાગીમાં જોવા મળ્યાં હતાં. અત્યારે રેાગી સ્વસ્થ છે અને એક સહકારી સંસ્થાના મંત્રી તરીકે કામ કરે છે.

તાત્પર્ય : લક્ષણેા જોતાં મારૂં અનુમાન પણ લિવરના કેન્સરનું જ હતું. કારણ કે કન્જેશ્ચનનાં ચિન્હેા રેાગીમાં જોવાને મળ્યાં નહેાતાં. બનવાજોગ એ છે કે રેાગીની મૂળ શારીરિક સ્થિતિ સારી હેાવાથી, રેાગનેા સમય કેવળ ૧॥ માસનેા હેાવાથી અને તેને અપાયેલા સંપુર્ણ આરામ અને દુગ્ધાહારને પરિણામે, તથા, ઉપલી દવાએા પૈકી તાજા ઉકાળાને લીધે જ, રેાગીને કેન્સર હેાવા છતાં તે રેાગ પ્રાથમિક અવસ્થામાં હેાવાથી, રેાગીને રેાગમાથી મુકિત મળી હતી. રેાગીને પ્રથમ જોતા અને ડૅાકટરેાનેા મુળ અભિપ્રાય વાંચ્યા પછી મને પેાતાને પણ સફળતાની કેાઇ જ આશા નહેાતી જ એ વાતનેા સ્વીકાર હું મુકતમને કરવા માગું છું. ફલિત એ થાય છે કે વૈદ્યોએ ડાકટરેાના અભિપ્રાયથી દેારવાઇ જવાનું, હમેશાં, ઉપયુકત નથી, અને, યકૃતના કેન્સરમાં કે કન્જેશ્ચનમાં ઉપલી ચિકિત્સાની અસર સુંદર છે. (આ. જ.)

આયુર્વેદે પ્રાતઃકાળમાં કફના, કંઠના અનેક રોગોના નિવારણ માટે શાસ્ત્રીય ધુમ્રપાન કરવાનું કહ્યું છે. એમાં તમાકુ તો નથી જ; પરંતુ કોઇ કેફી ચીજ પણ નથી જ. જો કે એવા શાસ્ત્રીય ધુમ્રપાનની પ્રથા અત્યારે નાબુદ થઈ ગઇ છે. પ્રચલિત હતી ત્યારે એના સેવનથી ઘણા ફાયદા થતા.

શાસ્ત્રીય ધુમ્રપાન

રેણુકબીજ, ચંદન, તમાલપત્ર, ધઉંલા. મોટી એલચી, નાગકેસર, નખલા, સુગંધીવાળો તજ, કાગદી એલાયચી, કાળો વાળો (સુગંધી વાળાની એક જાત) પદ્મક, રાંસનું ઘાસ, જેઠીમધ, જટામાંસી, ગુગળ, અગર, સાકર, વડ, ઉંબરડો અથવા ઉંબરો, પીપળો, પીપળી, લોદ, (છેલ્લાં ચારની છાલો) કેવડીમોથ, રાળ, નાગરમોથ, શીલાજીત, કમળ, નીલકમળ, કેન્દરૂ, ઇસેસ, ચોરક આ તમામ દ્રવ્યો સરખે ભાગે લઇ એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એમાં થોડુંક કેવડાનું કે ગુલાબનું અત્તર નાખી ગુલાબજળમાં ખુબ ઘુંટી પછી આ લચકા જેવી મુલાયમ દવાને એક બરૂના કકડા ઉપર ગોળ ફરતી ચોપડવી. (ચીરૂટના આકારની આકારની વાટ બનાવવી. અર્થાત બે છેડા ઉપર પાતળી અને વચમાં જાડી) અને સુકાવા દેવી. સુકાયા બાદ હળવેથી વચમાંનું બરૂ કાઢી લેવું. પછી આ ચીરૂટ–ચુંગી પેઠે પીવી.

આ લેખમાં બધા દ્રવ્યો મુલ્યવાન છે; પરંતુ એમાં એકેય ચીજ હાનિકારક નથી. માત્ર સુગંધી ઔષધો છે. પુર્વે આવી આયુર્વેદીક શાસ્ત્રીય ચીરૂટ પીવાનો ચાલ હતો, એનાથી જરાય નુકશાન ન થતું.

આ બાબતમાં સુપ્રસિદ્ધ અને વિદ્વાન વૈદ્યરાજ બાપાલાલભાઇ એમના દિનચર્યાના પુસ્તકમાં શું લખે છે એ એમના જ શબ્દોમાં આપણે ઉતારીએ.

કોઇ સાહસિક ફાર્મસી આ જાતની ચીરૂટમાં ઘટતો ફેરફાર કરી જો તેને પ્રચલિત કરે તો. હું ધારૂં છું કે, તે સમાજને ખુબ જ લાભકર્તા થઈ પડશે. પ્રાચીન કાળમાં આ ધમ્રપાનના ખુબજ પ્રચલિત હતું આ ધુમ્રપાનના ફાયદા પણ જાણવા જેવા છે. અત્યારની તમાકુની બીડીઓ કરતાં આ આયુર્વેદિક ચીરૂટ અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે એમ સૌ કોઈ કબુલ કરશે જ. કોઈ સાહસિક પ્રચારક એને જગપ્રસિદ્ધ બનાવે તો કેવું સારૂં! બધા આ ચીરૂટ ઘરે ન બનાવી શકે.

આગળ ચાલતા તેઓ આ ધુમ્રપાનના ફાયદા ચરકસંહિતામાંથી વર્ણવે છે.

'માથાનું ભારેપણું, માથાનો દુખાવો, સળેખમ, આધાશીશી, કર્ણશુલ, આંખની વેદના, ખાંસી. હેડકી, શ્વાસ, ગલગ્રહ દાંતનું દૌર્બલ્ય, કાન, નાક, આંખમાંથી થતા સ્રાવ, નાકમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, મોંમાંથી ખરાબ ગંધ આવતી હોય, દાંતના ચસકા, અરૂચિ, હડપચી અને બોચીનું રહી જવું, ખુજલી, કૃમિ, મુખની પાંડુતા, કફપ્રસેક, વૈસ્વર્ય સ્વર ખરાબ થઈ જવો, ટાલ પડવી, છીંકો, અતિતંદ્રા, બુધ્ધિનો મોહ, અતિનિંદ્રા– આ બધા રોગો ધુમ્રપાનથી શાંત થઇ જાય છે અને સ્વર સુધરે છે. ઇંદ્રિયોનું બલ વધે છે. માથાના વાળ અને ખોપરીનું બળ વધે છે. વાત અને કફ પ્રકૃતિવાળા માણસો જો આ ધુમ્રપાન યથોકત રીતે કરે તો તેમને ગળાની ઉપરના તમામ ભાગોના રોગો કદિ થતા જ નહીં.'

આ લગભગ પંદર સત્તર વર્ષ પહેલાં લખાયું છે, છતાં અત્યાર સુધી ઔષધનિર્માતા કે પ્રચારક જાગેલ નથી, એ ભારતવર્ષની ખરેખર કમનસીબી છે.

રેજી. વૈદ્યોનો દરજ્જો એલોપથિક ચિકિત્સકો જેવોજ ઘટે

દવે–સમિતિના મહત્વના સલાહ–સુચનો

ભારત સરકાર તરફથી તા. ૨૭ મી એપ્રીલ ૧૯૫૫ ના રોજ આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપેથિક શિક્ષણ બાબત અસ્તિત્વની સગવડ વગેરેનો અભ્યાસ કરી તે બાબત સર્વાંગીણ નીરિક્ષણ કરી તેમાં અધિક વૃદ્ધિ કરી તેના શિક્ષણ યોગ્યતામા સમાન દરજ્જો નિર્માણ કરવા માટે યોગ્ય અને જરૂરી શિફારસ કરવા માટે દવે સમિતિની નિમણુંક કરવામાં આવી હતી. સૌરાષ્ટ્રના સ્વાસ્થ્ય મંત્રી શ્રી દયાશંકર ત્રિકમજી દવે આ સમિતિના અધ્યક્ષ હતા અને મુંબઈ, પશ્ચિમ બંગાળ, હૈદ્રાબાદ, અને ત્રાવણકોર કોચિન એ પ્રાંતના સ્વાસ્થ્ય મંત્રી આ સમિતિના સભાસદો હતા.

કેંદ્રીય સ્વાસ્થ્ય ઉપ-મંત્રી શ્રીમતી એસ. ચંદ્રશેખરે લોકસભામાં તા. ૧૭ ની ફેબ્રુઆરી ૧૯૫૬ ના રોજ દવે સમિતિની મધ્યતર કાલીન કાર્યવ્યવસ્થા વર્ણવી. કાર્યવ્યવસ્થા સંબધી સમિતિએ જે સિફારશો કરી છે તે નીચે પ્રમાણે છે. કુલ સિફારશોમાંથી મહત્વની સિફારશોનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે કર્યું છે.

(૧) આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકોનું જુદું જુદું રજીસ્ટર રાખવું.

(૨) જે વ્યક્તિને ૧૫ વર્ષનો ચિકિત્સાનુભવ હોય તેવી વ્યકિતના નામ રજીસ્ટરમા દાખલ કરવા અથવા જે વ્યકિત પાસે માન્ય પ્રમાણપત્ર હોય તે વ્યકિતનુ નામ રજીસ્ટરમાં દાખલ કરવું, જે વ્યકિત બ વર્ષથી ચિકિત્સા વ્યવસાય કરતી હોય તેની સ્વતંત્ર સુચી રાખવું.

(૩) જ્યાં આયુર્વેદિક અને યુનાની ચિકિત્સકની સંખ્યા ૧૦૦ થી વધુ હોય, ત્યાં જુદાં જુદાં મંડળ બનાવવામાં આવે અને જ્યાં આવી સંખ્યા ૧૦૦ થી ઓછી હોય, ત્યાં તેમનું સંયુક્ત રજીસ્ટર કે મંડળ રાખવામાં આવે. હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકોનું એક સ્વતંત્ર રજીસ્ટર અને મંડળ રાખવામાં આવે.

(૪) સગવડો અને સાધનો ફક્ત રજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સકોને જ આપવામાં આવે.

(૫) રજીસ્ટર્ડ આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપથિક ચિકિત્સકોને એલોપથિક ચિકિત્સા પ્રમાણે જ સગવડો આપવામાં આવે.

(૬) જ્યાં રજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સક ન હોય ત્યાં અનરજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સકને વ્યવસાય માટે છુટ આપવી

(૭) શિક્ષણ અને શૈક્ષણિક પાત્રતા ઉપર નિયત્રણ રાખવા માટે કેન્દ્રીય શાસન સંસ્થા રાખવી.

(૮) રાજ્ય વિધાન સભામાં બે વર્ષમાં જરૂરી કાયદો (આ માટે) પાસ કરી લેવો તેથી સમગ્ર કાયદો પાસ થવા માટે પ્રતીક્ષા કરવા બેસવું પડે નહિ.

(૯) હોમિયોપેથિક ચિકિત્સા પ્રણાલિકા બાબત પણ આવો કાયદો પાસ કરી લેવો.

(૧૦) આયુર્વેદિક યુનાની અને હોમિયોપાથિક અપ્રમાણિત પદવીઓ પર બંધન લાવવા માટે વૈદકીય પદવીઓના નિયમનોમાં જરૂરી એવા સુધારા અને ફેરફાર કરી લેવા-

વિવેચન

ઉપરની મહત્વની સુચનાઓ અમને તો આવકારપાત્ર લાગે છે એટલું જ નહિ પણ આ સુચનાઓ અમલી બને તો દેશી વૈદકીય પદ્ધતિઓનો દરજ્જો ઉંચો આવશે. અગાઉ જે સમિતિઓ આ પ્રકારે નીમાઇ હતી તેની સુચનાઓ અભરાઈ પરજ પડી રહી છે તેવુ આ સમિતિની સુચનાઓ માટે નહિ બને એવી આશા આપણે રાખીએ. ઉપરાન્ત બધી જ સુચનાઓનો અમલ દેશી વૈદકીય પદ્ધતિ માટે લાભકારક બની રહેશે.

— વૈદ્યક–વર્તુલના વિવિધ વર્તમાન —

* મુંબઈ સરકારના નવા બજેટમાં રૂા. ૧૦૦૦૦ ની જોગવાઇ કરવામાં આવી છે. આ જોગવાઈ જે માન્ય ગુરૂને સામગ્રીની આવશ્યકતા હોય તેમને રૂા. ૩૨૦ ની કિંમતના સાધનો પુરા પાડવા માટે છે. આ સાધનો શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિ મેળવી અને વહેંચી આપશે. આ સવલત મેળવનાર 'ગુરૂ' એ રૂા. ૮૦ ડીપોઝિટ રૂપે આપવા પડશે. અને સાધનોનું આધિપત્ય શુદ્ધ સમિતિનું રહેશે. આ ૧૦૦૦૦ રૂા. દ્વિતીય પંચ વર્ષીય યોજનામાં વાપરવા માટેના રૂા. ૫ લાખ–આયુર્વેદીય શિક્ષણ સંસ્થાઓને આપવા માટેના ખર્ચમાંથી લેવાશે.

* ૨૬ મી જાન્યુઆરીએ રાષ્ટ્રપતિએ આપેલા બિરૂદોમાં 'પદમ શ્રી'નું માનપ્રદ બિરૂદ શ્રી વૈદ્ય ગુરૂગાપ ચૈન્ના મોદીને નેત્રરોગીઓ પર ફી લીધા વિના શસ્ત્રકર્મ કરી જે નવો વિક્રમ કર્યો છે, તે બદલ અપાયું છે. તેઓ કર્ણાટક આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠના સ્નાતક છે અને ગત ૧૦–૧૨ વર્ષમાં ૪૦ હજારથી વધુ રોગીઓનું નેત્ર પરનું શસ્ત્રકર્મ કરી મૂકયા છે. આ સિન્ધુ એમને અભિનંદે છે.

* ઓલ્મે મેડિકલ એસોસિયેશન (આયુર્વેદિક)નું ત્રીજું અધિવેશન મુંબઇમાં તા. મી માર્ચે મળ્યું હતું. તેમાં મુખ્ય મહેમાન શ્રી શાંતિલાલ શાહ, આરોગ્યમંત્રી મુંબઇ હતા, તે ઉપરાંત પંડિત શિવશર્મા પણ હાજર રહયા હતા. લગભગ ૮૦ જેટલા ડી. એ. એસ' એફ. સ્નાતકોએ હાજરી આપી હતી. અહેવાલ આ અંકમાં અન્યત્ર, વાંચો.

* ઉંઝા ફાર્મસીનો હીરક મહોત્સવ દબદબાપૂર્વક ઉજવાયો હતો. એમાં પ્રમુખ શ્રી વૈદ્યરત્ન પંડિત શિવશર્મા હતા. મુંબઈના અગ્રગણ્ય વૈદ્યોએ હાજરી આપી હતી.

* જણાવતાં ખેદ થાય છે કે સુરતના જાણીતા વૈદ્યરાજ ભૂખણદાસભાઈ ૮૫ વર્ષની વયે પંચત્વ પામ્યા છે. સદગત જાણીતા નાડી વૈદ્ય હતા. પ્રભુ એમના આત્માને શાંતિ આપો.

* મુંબઈ વૈદ્યસભા, મહાગુજરાત વૈદ્યમંડળ આદિ સંસ્થાઓને ઉપક્રમે શ્રી વૈદ્ય યાદવજી ત્રિ. આચાર્યના અવસાન બદલ શોક સભા તા. ૨૦–૩–૫૬ ના રોજ મળી હતી. જેમાં પ્રમુખ વૈદ્યોએ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કર્યા બાદ શોક દર્શાવતો ઠરાવ સર્વમતિથી પસાર કરવામાં આવ્યો હતો. બાદ સભા વિસર્જન થયું હતું. અન્યત્ર સુરત, અમદાવાદ જામનગર, નલીયા કચ્છ તથા સર્વ પ્રમુખ સ્થળોએ શોકસભાઓ દ્વારા અંજલિ અપાઈ છે.

* એલોપથિક સ્નાતકોને સ્નાતકોત્તર પઠન-પાઠન અને સંશોધનની સગવડ પ્રાપ્ત થાય માટે દિલ્હીની લોકસભામાં 'અખિલ ભારતીય (એલોપથિક) ચિકિત્સા વિજ્ઞાન સંસ્થા' સ્થાપન કરવા બાબત હમણાં જ એક વિધેયક પેશ કરવામાં આવેલ છે. સદર વિધેયકનું આખરી વાંચન ચાલુ હતું ત્યારે શ્રી મોહનલાલ સકશેના (કોંગ્રેસ–ઉ. પ્રદેશ) એ સદર વિધેયકમાં આયુર્વેદ અને હોમિયોપેથિકને સ્થાન ન આપવા બદલ દુઃખપ્રદર્શન કર્યું વધુમાં એમણે કહયું કે જામનગરમાં આયુર્વેદ સંસ્થાના સંશોધન બદલ રૂા. ૪૭ લાખ મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે તેમાં અત્યાર સુધી રૂા. ૧૬ લાખજ ખર્ચવામાં આવ્યા છે. તેજ રીતે કેન્દ્રીય સ્વાસ્થ્ય મંત્રીણીને ઉદ્દેશીને તેઓ બોલ્યા "આયુર્વેદ બાબત આવી ઉપેક્ષા વૃત્તિ શા માટે સ્વીકારવામાં આવી છે તે સમજાતું નથી?"

* શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિના ઉપક્રમ પ્રમાણે નિર્માણ કરવા બાબત ૫ પાઠયક્રમ પુસ્તકની યોજના બાબત, મુંબઇ સરકારે રૂા પચીસ

હજારની આર્થિક મદદ મંજુર કરી છે. આ મદદ મુંબઈ વિધિ મંડળની મંજુરી મેળવવા બાબત મુંબઈના અર્થમંત્રીએ તા. ૨૦-૨-૫૬ ના રોજ પૂરવણી અંદાજપત્રક વિધાનસભામાં સાદર કરી તે દ્વારા માગણી કરી હતી પાઠ્ય પુસ્તકના વિષયો (૧) શારીર (૨) દોષ-ધાતુ-મલ વિજ્ઞાન (૩) વનસ્પતિ પરિચય અને દ્રવ્યગુણ (૪) રસશાસ્ત્ર (૫) સ્વસ્થવૃત્ત, રોગાનુત્પાદન અને જનપદોધ્વંસ પ્રતિકાર.

* શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિએ સરકાર સમક્ષ આપેલી યોજનાનુસાર પ્રત્યેક પુસ્તકના લેખકને રૂા. ૧૦૦૦ મળી રૂા. ૫૦૦૦ લેખન ખર્ચ અને આ પુસ્તકની મુદ્રણ યોગ્યપ્રત બનાવવા રૂા. ૫ હજાર બીજા તથા છપાવવા માટે રૂા. ૧૫૦૦૦ મળી રૂા. ૨૫ હજાર ખર્ચ થશે. તે સિવાય સભાસદોના પ્રવાસ માટે રૂા. ૧૫૧૮ અને શિવરામાં દ્રવ્યૌષધિ સમિતિ માટે રૂા ૨૭૦૦ ની રકમ મંજુરી મેળવવા સભા સમક્ષ માગણી મૂકાઈ જે મંજુર થઈ છે.

* સૌરાષ્ટ્રમાં બીજી પંચવર્ષીય યોજના નીચે રૂા. ૧ કરોડના ખર્ચે પ્રથમ પંક્તિનું એક આરોગ્ય કેન્દ્ર અને રાજકોટ જુનાગઢ તથા સુરેન્દ્રનગરમાં નિસર્ગોપચારની સગવડોવાળા ક્લિનિકો સાથેની આયુર્વેદિક હોસ્પીટલો ઉભી કરવામા આવનાર છે. આ ઉપરાંત બીજી પંચવર્ષીય યોજના દરમ્યાન રાજ્યના ચાર જીલ્લાઓમાં જનતા કોલેજો, પ્રત્યેક જીલ્લામાં દસ દસ પ્રજા સંસ્કાર કેન્દ્રો, રાજ્યની તમામ માધ્યમિક અને હાઇસ્કુલોમાં રેડિયો સેટો, એ નવી જુનીયર ટેકનીકલ શાળા અને રૂા. ૫ લાખના ખર્ચે એક આયુર્વેદિક ઇસ્પીતાલ ઉભી કરાશે. (જન્મભૂમિ તા. ૨૧-૩-૫૬)

વૈદ્યસભા—અમદાવાદ

પરમ માનનીય વૈદ્યરાજશ્રી,

સવિનય જણાવવાનું કે તા. ૧૯-૨-૫૬ ના રોજની વૈદ્યસભાની વાર્ષિક જનરલ સભાએ અને ૧૯૫૬ ની સાલ માટેનું વ્યવસ્થાપક મંડળ હોદ્દેદારો સહિત રચ્યું છે જે નીચે મુજબ છે.

પ્રમુખ

વૈદ્યરત્ન માધવપ્રસાદ નારાયણશંકર શાસ્ત્રી

ઉપપ્રમુખો

વૈદ્યરાજ ગોવિંદપ્રસાદભાઇ હરિદાસજી.
" મનહરજી નરભેરામ શાસ્ત્રી.
" શંભુપ્રસાદ કેશવલાલ શાસ્ત્રી.
" રમણિકલાલ જેઠાલાલ દવે.

મંત્રીઓ

" ડાહ્યાભાઇ કેશવલાલ શાસ્ત્રી.
" શશિકાન્ત બુલાભાઇ પંડ્યા.
" હરિશંકર બુલાખીદાસ પંડ્યા.
" રમણલાલ ગીરજાશંકર શાસ્ત્રી.

કોષાધ્યક્ષ

" બાબુરાવ રણછોડલાલ.

ઓડીટર્સ

" નટવરપ્રસાદ નારાયણશંકર શાસ્ત્રી.
" અમરપ્રસાદ બુલાખીદાસ.

સભાસદો

" હરિહરશંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રી.
" માણેકલાલ કૃષ્ણરામભાઈ.
" અંબાશંકર જી. ત્રિવેદી.
" પુરુષોત્તમપ્રસાદ અમૃતલાલ જાની.
" કાલીચરણ જ્વાલાપ્રસાદજી મિશ્ર.
" મહંત શ્રી રામરતનદાસજી સાહેબ.
" મંગળેશ્વર સોમનાથ ભટ્ટ.
" ગુલામહુસેન એસ. મલમપટાવાળા
" વલ્લભરામ વિશ્વનાથ શાસ્ત્રી.
" મણિશંકર મૂળશંકર ત્રિવેદી.

આ ઉપરાંત આશ્રયદાતાઓ, સંરક્ષક સભ્યોનો નિયમ મુજબ વ્ય. મં. માં સમાવેશ કરવામા આવ્યો છે.

ડાહ્યાભાઇ કેશવલાલ શાસ્ત્રી
શશિકાન્ત બુલાભાઇ પંડ્યા
હરિશંકર બુલાખીદાસ પંડ્યા
રમણલાલ ગીરજાશંકર શાસ્ત્રી
મંત્રીઓ

— સાભાર સ્વીકાર —

ભિષગ્વિલાસ: મધુમેહવિશેષાંક: પૃષ્ઠ ૧૦૦ મૂલ્ય છુટક રૂા. ૨. આ પત્રનું વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૩ ભિષગ્વિલાસ કાર્યાલય આયુર્વેદાશ્રમ ફાર્મસી લિ. સ્ટેશન રોડ, અહમદનગર.

આ પત્રનો મધુમેહવિશેષાંક આવકારતાં અમને આનંદ થાય છે. આ પત્રના સંપાદક મંડળમાં વૈ. કા. શં. કરંદીકર, વૈ. રા. શં. દેવચક્કે, વૈ. વા. ભ. ગુણે તથા ડો, જ. ગં. ગુણે જેવા ચાર વૈદ્યો છે. આ અંકમા મધુમેહ (મીઠી પેશાબ) પર ખાસ લેખોમાં મધુમેહમાં શારીરક્રિયા, ડો. શ. વા. આઠલ્યે મેહ લે. વૈ. ભૂ. ગણેશ શાસ્ત્રી જોષી, પ્રમેહ નિદાન વૈ. દા, એકતારે, મધુમેહનો આયુર્વેદીય વિચાર, વૈ. નૃસિંહાચાર્ય બાગેવાડીકર, મધુમેહ મૂત્ર વ રકત પરીક્ષણ પ્રો. શંકર કાશીનાથ ગોખલે, મધુમેહ નિદાન વૈ. ગો. અ. ફડકે, મધુમેહનામાં આહાર અને ઔષધિચિકિત્સા: શ્રી. શાં. આજગાંવકર, મધુમેહ અને આજનું જગત વૈ. ભા. વિ. ગોખલે જેવા વિદ્વાનોએ લખ્યું છે. લેખો સુંદર છે. અંક સંગ્રાહય બન્યો છે. સરળ **મરાઠી** ભાષામાં પ્રગટ થતા આ પત્રના ગ્રાહક બની તેને ઉત્તેજન આપવા સુજ્ઞ વાચકોને અમારી વિનંતી છે. સંપાદક મંડળને અભિનંદનો.

રસતંત્રસાર અને સિદ્ધ પ્રયોગસંગ્રહ તીય ખંડ) સંપાદક: સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી અનુવાદક શ્રી વૈ. માધવ મો. ચૌધરી, પ્રકાશક સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી કૃષ્ણગોપાલ આયુર્વેદ ભવન પો. કાલેડા કૃષ્ણગોપાલ અજમેર પૃષ્ઠ ૬૭૨, સાઈઝ ડેમી પાકી બાંધણી. સારા કાગળ, ઉત્તમ મુદ્રણ મૂલ્ય. રૂા. ૮

આ પુસ્તક અગાઉ પ્રગટ થયેલ રસતંત્ર સાર-પ્રથમ ભાગની પુર્તિ રૂપે છે. આ પુસ્તકમાં પ્રાચીન રૂષિઓ, સિદ્ધો, અર્વાચીન ત્યાગવીરો સંતોની પ્રસાદીઓની સાથે સાથે અનુભવી વૈદ્યોના ચિરપરિક્ષિત સદ્ય ફળદાતા પ્રયોગોનો પણ સંગ્રહ કરેલ છે. ઘરગથ્થુ અને પ્રચલિત નુસખા પણ અપાયેલ છે. આયુર્વેદની સાથે એલોપથિક પ્રયોગો પણ આપવામાં આવેલ છે. પરંતુ આ બધાયોગો પ્રકાશક સંસ્થાએ વાપરીને ખાતરી કર્યા પછી જ આપ્યા છે એવી બાંહેધરી જરા વધુ પડતી લાગે છે બાકી એકંદરે અનુવાદ સુવાચ્ય છે. એ શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યના આમુખીય નિવેદન સાથે અમો સમ્મત છીએ. આવા પ્રયોગોના સંગ્રહ–ગ્રંથો વૈદ્યોને ચિકિત્સોપયોગી નીવડે તેમ છે. ગ્રંથ વસાવવા યોગ્ય છે.

સુરત-વૈદ્યસભાના ઓદ્ધેદારો

સુરત વૈદ્યસભામાં વૈદ્યરાજ ભુખણદાસ દેવચંદ વ્યાસના પ્રમુખ પદે ચુંટણી થતાં તેમાં નીચે મુજબ ઓદ્ધેદારો નિમાયા છે.

પ્રમુખ: વૈદ્ય છોટુભાઇ વનમાળીદાસ ભગતજી ઉપપ્રમુખ: વૈદ્ય ચંદુલાલ સી. કણીયા

પ્રધાનમંત્રી: શ્રી બાલુભાઇ ટી. વૈદ્ય સહમંત્રી વૈ. કનૈયાલાલ ભૂખણદાસ.

ખજાનચી: વૈ. ગમનલાલ જમીયતરામ.

ઓડીટર: વૈ. ઘેલાભાઈ કૃષ્ણારામ.

પુસ્તકાધ્યક્ષ: વૈ. શંભુલાલ ચુનીલાલ તથા વ્યવસ્થા કમિટિ: વૈ. ભુખણદાસ દેવચંદ વૈ. ભાસ્કરરાવ છોટુભાઈ, વૈ. રણજીતરાય નારણજી, વૈ. બાપાલાલ ગડબડદાસ, વૈ. લાભશંકર લક્ષ્મીશંકર, વૈ. દેવજીભાઇ ટોકરસી, વૈ. વાડીલાલ મણિલાલ તથા વૈ. મનસુખલાલ નાનાલાલ બખ્તાવરની વરણી થઇ છે.

❋

સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલન—૩જું અધિવેશન

સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનનું ત્રીજું અધિવેશન જામનગર મુકામે મળ્યું હતું. તા. ૬ માર્ચની બપોરથી વૈદ્યો આવવાં લાગ્યા હતા. અદમ્ય ઉત્સાહનું વાતાવરણ હતું. ૬ ઠી ની રાતની ગાડીમાં પણ કેટલાક ભાઇઓ આવ્યા હતા. તા. ૬ ના સાંજના સાડા ૭ વાગ્યે આયુર્વેદના રાષ્ટ્રપિતા પ્રાતઃસ્મરણીય જાદવજીભાઇને મસ્તિષ્કમાં રક્તશ્રાવ થયો અને આ દુખદ સમાચાર વૈદ્યોમાં ધીરે ધીરે પ્રસરવા લાગ્યા તેમ તેમ વૈદ્યોમાં ચિંતાનું ઘેરૂ વાતાવરણ થતું ગયું. ચિંતા તથા શંકા–કુશંકાથી વ્યાપ્ત મન થઇ ગયાં હતાં તો પણ આયુર્વેદ રાષ્ટ્રપિતાએ ચિંધેલો ફરજધર્મ વૈદ્યો બજાવી રહ્યા હતા. ચર્ચા–વિચારણા ચાલુ હતા. તા. ૭–૩–૫૬ ના સવારના નવ વાગ્યે તદ્દન સાદાઇથી માનનીય શ્રી દયાશંકરભાઇએ પ્રદર્શનનું ઉદ્ઘાટન કર્યું. બપોરના બે વાગ્યે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળની સ્થાયી સમિતિની બેઠક થઇ. તે પૂ. જાદવજીભાઈ આ માંદગીમાંથી ઉઠે તેવી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરી બીજું કંઇ પણ કર્યા વિના મુલત્વી રહી. તે પછી તુરત જ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનની વિષયવિચારિણી સમિતિની બેઠક શ્રી વલ્લભરામભાઇ વૈદ્યના પ્રમુખપદે થઇ તેમાં સૌ. વૈ. સભાના મંત્રી શ્રી બલકૃષ્ણભાઇએ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાની સ્થાપનાથી અત્યાર સુધી થયેલા કાર્યનો વિસ્તારથી અહેવાલ આપ્યો. અને કારોબારીએ વિચારેલા ઠરાવોની આછી રૂપરેખા રજુ કરી સાંજના ચાર વાગે ચિંતાભર્યા ગમગીન વાતાવરણમાં પણ શ્રી વલ્લભરામભાઇ વૈદ્યના પ્રમુખપદ નીચે વૈદ્યો ખુલ્લા અધિવેશનમાં ફરજ રૂપે એકઠા થયા. ત્યાં સ્વાગત પ્રમુખ ના. મહારાણી શ્રી ગુલાબકુંવરબાએ શ્રી ઢેબરભાઈનું સ્વાગત કર્યું અને શ્રી ઢેબરભાઇએ તેમનું પ્રેરક ઉદ્બોધન કર્યું. તે પછી શોકપ્રસ્તાવ પસાર કરી સંમેલનનું કામકાજ મુલત્વી રાખવામાં આવ્યું હતું. સાંજના આયુર્વેદ રાષ્ટ્રપિતા મૃત્યુની સાથે દ્વંદ્વ ખેલી રહયા હતા તેથી કંઇ પણ બીજું કાર્ય કર્યા વિના વૈદ્યો તેમના અંતિમ દર્શન કરવા તથા પ્રભુને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા હતા. રાતે ૯–૫૦ વાગે તેમણે દેહ છોડયો. રાતે બાર વાગે તેમની સ્મશાન યાત્રા કાઢી. સ્મશાન યાત્રામાં સરકારી અધિકારીઓ, પ્રતિષ્ઠત નાગરિકો તથા વૈદ્યો અને તેમના જ્ઞાતિબંધુઓ અને કુટુંબીઓ મળી લગભગ ૪૦૦ માણસ હતાં. તા. ૮–૩–૫૬ ને સવારે દસ વાગે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળની સ્થાયી સમિતિની બેઠક થઇ તેમાં તેમના મૃત્યુ બદલ શોકનો પ્રસ્તાવ કરી સભા મુલત્વી રહી હતી. અને ત્યાર પછી તુરત જ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનનું ખુલ્લું અધિવેશન વૈ. શ્રી. વલ્લભભાઈના પ્રમુખપદે થયું હતું. તેમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમા રસભરી ચર્ચા થઇ હતી. અને પરિસ્થિતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણેના ૧૧ ઠરાવો પ્રમુખસ્થાનેથી રજુ કરવામાં આવ્યા હતા. દરેક ઠરાવ ઉપર સારી ચર્ચા વિચારણા થયા બાદ સર્વાનુમતે પસાર થયા હતા. ગત અધિવેશનમાં કરેલા જે જે ઠરાવોનો અમલ બાકી રહયો હોય તેનો અમલ આ વર્ષે કરી લેવાનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો હતો. પરિશિષ્ટમાં બતાવ્યા પ્રમાણેની કારોબારી તથા પદાધિકારીઓની નિયુક્તિ જાહેર કરાઈ હતી. ત્યાર બાદ સ્વાગત મંત્રીએ બધા વૈદ્ય બંધુઓનો તથા પ્રમુખશ્રીનો આભાર માન્યો હતો. અને સભાનું કામકાજ પુરૂં થયું હતું. શ્રી ઝંડુ ભટ્ટજીની જયંતિ ઉજવવાનું, શોકને લીધે, તા. ૨૩–૩–૫૬ ઉપર મુલત્વી રાખવામાં આવ્યુ હતું.

ઠરાવ નં. ૧ : સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાનું આ સંમેલન આયુર્વેદની પ્રતિષ્ઠાને ગૌરવ આપે તે રીતે પોતાનો જીવન વ્યવહાર પુરો કરીને આપણી વચ્ચેથી દૂર–ઈશ્વરના સાનિધ્યમાં

ગયા છે તેવા નીચેના સદ્દગૃહસ્થોનાં અવસાન માટે અંતરના દુઃખની લાગણીઓ વ્યક્ત કરે છે અને એમના આત્માને શાશ્વત શાંતિ મળે તેવી પરમકૃપાળુ પરમાત્મા પાસે પ્રાર્થના કરે છે.

વૈદ્યરાજ શ્રી. શાન્તિલાલ ભાણજી, નવલશંકરભાઇ પંડીત, નથુશંકર ઇશ્વરલાલ, લક્ષ્મીશંકરભાઇ વ્યાસ, રણછોડલાલ પાઠક, નર્મદાશંકર ગોકુલજી દવે, ટોકરશીભાઈ પાનાચંદ, અમૃતલાલ ગૌરીશંકર ઠાકર, પુરૂષોત્તમ મોનજી વાડીઆ.

ઠરાવ નં. ૨ : સૌરાષ્ટ્ર સરકારે સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનની માગણીને માન આપીને આયુર્વેદને પ્રતિષ્ઠા અને ઉત્તેજન આપવાની જે નીતિ સ્વીકારી છે તે માટે સંમેલન સરકાર શ્રીનો હાર્દિક આભાર માને છે અને આરોગ્ય મંત્રી માનનીય શ્રી દયાશંકરભાઈએ જે અંગત રસ લઇને આયુર્વેદની પ્રવૃત્તિ સાથે ઓતપ્રોત થઈ ગયા છે અને ભારત સરકારે પણ આયુર્વેદ સમિતિની તેમજ આયુર્વેદીય સંશોધન કેન્દ્રની સંચાલન સમિતિના પ્રમુખ તરીકેની રાષ્ટ્રીય દૃષ્ટિએ મહત્વની ગણાય તેવી જવાબદારીઓ સોંપી છે તે બદલ આ સંમેલન સહર્ષ ગૌરવ વ્યક્ત કરે છે, હાર્દિક અભિનંદન આપે છે.

સૌરાષ્ટ્ર સરકારની આયુર્વેદ વિષયક નીતિને સાકાર રૂપ આપવા આયુર્વેદ નિમાયક શ્રી વાસુદેવભાઈએ જે તનતોડ પ્રયાસો કર્યા છે અને પાંચ વર્ષના ટૂંકા સમયમાં આયુર્વેદિક કાર્યોનો જે વિસ્તાર કર્યો છે તે માટે તેમને ધન્યવાદ આપે છે અને ઉમરને કારણે નિવૃત્ત થયા પછી એમણે અનુસ્નાતક અભ્યાસ કેન્દ્રમાં જે નવી જવાબદારી સંભાળી છે તેમાં સંપુર્ણ સફળતા ઇચ્છે છે.

ઠરાવ નં. ૩ : શ્રીમાન ઢેબરભાઈની રાષ્ટ્રીય કોંગ્રેસના પ્રમુખ તરીકેની વરણી થતા માટે સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલન તેઓશ્રીને હાર્દિક અભિનંદન આપે છે. શ્રી ઢેબરભાઈ પહેલેથી જ આયુર્વેદપ્રેમી છે, સૌરાષ્ટ્રના મુખ્ય મંત્રીશ્રી તરીકે તેમણે આયુર્વેદને ઉત્તેજન અને પ્રતિષ્ઠા આપવા માટે નોંધપાત્ર પ્રયાસો કર્યા છે. અને આયુર્વેદના વિકાસ કાર્યને આગળ વધારવા માટે શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ સોસાયટીના સભ્ય થયા છે એટલું જ નહીં, સોસાયટીના કાર્યાધ્યક્ષ તરીકે તેમણે સક્રીય જવાબદારી સ્વીકારી છે. શ્રી ઢેબરભાઇ આવા મહાન પદેથી આયુર્વેદનો સંદેશ વધારે બળથી વિશાળ ક્ષેત્રમાં પહોંચાડશે એવી આ સંમેલનને શ્રદ્ધા છે. સંમેલન શ્રી ઢેબરભાઈના કાર્યને સંપૂર્ણ સફળતા ઇચ્છે છે.

ઠરાવ નં. ૪ : જામનગરમાં શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદિક સોસાયટી તરફથી એક સુંદર સંગ્રહસ્થાન અને પુસ્તકાલય કરવામાં આવ્યું છે. સાધન-સંપન્ન અને ભવ્ય મકાન સહિત એક આયુર્વેદ કોલેજ ચલાવવામાં આવે છે. ભારત સરકાર તરફથી આયુર્વેદ સંશોધન કેન્દ્ર પણ અહીં સ્થાપવામાં આવ્યું છે. અને હવે સૌરાષ્ટ્ર સરકાર, શ્રી ગુલાબ કુંવરબા આયુર્વેદિક સોસાયટી અને ભારત સરકારના સંયુક્ત સહકારથી આયુર્વેદનું અનુસ્નાતક અભ્યાસ કેન્દ્ર પણ શરૂ કરવાનું નક્કી થયું છે. આ બધી અનુકુળતાઓને લઇને આયુર્વેદની યુનિવર્સિટી સ્થાપવાની પુરી અનુકુળતાઓ એકઠી થઈ છે.

શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદિક સોસાયટીએ આવી યુનિવર્સિટી સ્થાપવા માટે સૌરાષ્ટ્ર સરકાર પાસે માગણી પણ કરી છે એ માટે આ સંમેલન સોસાયટીને અભિનંદન આપે છે અને યુનિવર્સિટીની સ્થાપના વહેલી તકે કરવા આ સંમેલન સૌરાષ્ટ્ર સરકારને અને

ભારત સરકારને વિનંતી કરે છે.

ઠરાવ નં. ૫ :હેલ્થ કાઉન્સીલની ભલામણથી ભારત સરકારે આયુર્વેદના શિક્ષણનું ધોરણ ઉંચું લાવવા માટે તેમજ આયુર્વેદીય વ્યવસાયનું નિયમનનું સમાન ધોરણ ઉભું કરવા માટે મા. શ્રી દયાશંકરભાઇ દવેના પ્રમુખપદે સમિતિની જે નિમણૂંક કરેલ છે. તેને આવકારે છે. સાથે સાથે સરકારને વિનંતિ કરે છે કે, આયુર્વેદના શિક્ષણનું ધોરણ ઉંચુ લાવવા માટે આયુર્વેદ કોલેજોની સાધન-સંપન્નતા અને અધ્યાપકોના પગારનું ધોરણ વધારવાની ખાસ જરૂર છે. રાજયો એ કાર્ય સફળતાપુર્વક કરી શકે એ માટે જરૂરી આર્થિક સહાય આપીને પણ આયુર્વેદના શિક્ષણને ઉચ્ચ કક્ષાએ લાવવાની જવાબદારી ભારત સરકાર જ ઉપાડે. એ જ રીતે વ્યવસાય કરતા વૈદ્યોના જ્ઞાન અને વ્યવસાયની કક્ષા ઉચી લાવવા માટે તેઓના શિક્ષણ માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવા પણ આ સંમેલન સરકારશ્રીને ખાસ વિનંતી કરે છે.

ઠરાવ નં. ૬: સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાનું આ ત્રીજું અધિવેશન પુખ્ત વિચારણા બાદ એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે, અત્યારે જે સૌરાષ્ટની બોર્ડ ઓફ ઇન્ડીયન સીસ્ટમ્સ ઓફ મેડીસીનની જે મુદત પુરી થઈ છે અને તેની નવી ચૂંટણીઓ હજુ સુધી થઈ શકી નથી. તો એ વહેલામાં વહેલી તકે ચૂંટણી કરવામાં આવે તેવી સૌરાષ્ટ્ર સરકારને આગ્રહ પુર્વક વિનંની કરે છે.

ઠરાવ નં. ૭: સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાની આ બેઠક વૈદ્ય સમાજને અને જાહેર જનતાને શુદ્ધ, શાસ્ત્રીય અને ઉત્તમ ઔષધિઓ મળે તે માટે વૈદ્ય સમાજના સહકારી ધોરણે અને તેના સંચાલન નીચે ચાલે તેવી એક સહકારી ફાર્મસી શરૂ કરવાનું નક્કી કરે છે અને આ પ્રવૃત્તિની યોજના ઘડી કાઢવા માટે નીચેના સભ્યોની એક સમિતિ નિયુકત કરે છે:

૧ શ્રી વલ્લભરામ વિશ્વનાથ વૈદ્ય
૨ ,, મોહનલાલ જીવરામ ઠાકર
૩ ,, ભાસ્કરભાઈ ભટ્ટ
૪ ,, નવલશંકરભાઈ વૈદ્યરાજ
૫ ,, વાસુદેવભાઇ મુ. દ્વિવેદી

આ સમિતિ પોતાની યોજના બે માસની અંદર કાર્યવાહક સમિતિને સુપ્રત કરે એમ ઠરાવે છે. વધારે સભ્યો કો-ઓપ્ટ કરવાની સત્તા સમિતિને આપવામાં આવે છે.

ઠરાવ નં. ૮: પ્રજાનું શારીર અને માનસિક આરોગ્ય વધારવામાં તથા આરોગ્યના આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો દૃઢમૂલ કરવા માટે ખાસ ઉપયોગી થાય તેની પુસ્તિકાઓ પ્રગટ કરવી, અને તેના પ્રકાશન માટે આર્થિક વ્યવસ્થા કરવા માટે વૈદ્યોએ સહકારી ધોરણે એક મંડળ રચવું અને તે માટે ભંડોળ ઉભું કરવુ એમ ઠરાવવામાં આવે છે.

ઠરાવ નં. ૯: માળીયા હાટીનાથી ૪-૫ માઈલ દૂર વણેજ અને કડાયા ગામોની નજદિકમાં ભગવાન ધન્વન્તરિની બે પ્રતિમાઓ છે. તે પરત્વે આવશ્યક તપાસ કરીને તેને એક નેશનલ મોન્યુમેન્ટ તરીકે સાચવવા માટે આ સંમેલન સૌરાષ્ટ્ર સરકારના પુરાતત્વ ખાતાને આગ્રહભરી વિનંતી કરે છે. તેજ પ્રમાણે ત્યાંનું વિલક્ષણ વટવૃક્ષ જેના અમુક પાન શ્વેત અને અમુક પાન બારે માસ લીલાં રહે છે. તેની તપાસ અને જાળવણી માટે તથા તેની આસપાસના પ્રદેશની સાચવણી માટે આ સંમેલન ના. આરોગ્ય મંત્રીશ્રીને વિનંતી કરે છે. આ પરત્વે યોગ્ય કરવા આ સંમેલન નીચેના ભાઈઓને સત્તા આપે છે. પ્રમુખશ્રી: મંત્રીઓ, અને શ્રી વાસુદેવભાઈ.

ઠરાવ નં. ૧૦ : આયુર્વેદિક દવાખાનાઓ જુદાં જુદાં રાજ્યોમાં હવે સ્થપાતાં જાય છે એ હર્ષની વાત છે. પરંતુ ઘણે ઠેકાણે વૈદ્યોને મળતા પગાર એટલા બધા ઓછા છે કે તેથી એ જગ્યાઓ ઉપર આવશ્યક યોગ્યતાવાળા વૈદ્યો આવતા નથી. અને જે વૈદ્યો આવે છે તેઓ પણ જીવન-નિર્વાહ પુરો કરવા માટે બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનો આશ્રય લેતા થાય છે એટલું જ નહીં પણ દવાખાનાંઓ આવી રીતે ચલાવવાથી આયુર્વેદની પ્રતિષ્ઠાને બાધક નિવડે છે. આથી આ સંમેલન ઠરાવે છે કે, સરકારશ્રીએ વૈદ્યોના પગારનું ધોરણ વહેલી તકે સુધારવું જોઇએ.

ઠરાવ નં. ૧૧ : સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સંમેલનના પ્રમુખ વૈદ્ય વાચસ્પતિ આયુર્વેદમાર્તંડ વૈદ્યરાજ યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય અધિવેશન પ્રસંગે જ અચાનક સ્વર્ગવાસ પામ્યા છે એથી આ સંમેલન અત્યંત દુઃખ અને આઘાતની લાગણી અનુભવે છે, તેઓશ્રીએ આયુર્વેદના ઉત્કર્ષમાં મહાન ફાળો આપેલો છે અને સૌરાષ્ટ્રમાં આયુર્વેદની પુનર્જાગૃતિ તો એમના જ માર્ગદર્શનથી શક્ય બની હતી. એમના અવસાનથી સમગ્ર દેશને અને વિશેષ કરીને સૌરાષ્ટ્રને મોટી ખોટ પડી છે. આ સભા સદ્દગતના પુણ્યાત્માને પરમ શાંતિ પ્રાર્થે છે. અને તેમના કુટુંબીજનોને હાર્દિક દિલસોજી પાઠવે છે.

પરિશિષ્ટ

સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સભાના પ્રમુખ શ્રી વલ્લભરામભાઈએ નીચે પ્રમાણેની કારોબારીની રચના જાહેર કરી હતી.

૧ શ્રી વાસુદેવભાઇ મુ. દ્વિવેદી
૨ ,, બાલકૃષ્ણ હ. દવે
૩ ,, દેવેન્દ્રભાઈ દેસાઇ
૪ ,, પ્રાણજીવનદાસ મહેતા
૫ ,, નવલશંકરભાઇ ન. વૈદ્ય
૬ ,, ઝવેરીભાઇ ભાણજી વ્યાસ, રાજકોટ
૭ ,, મોહનલાલભાઇ ઠાકુર, જુનાગઢ
૮ ,, બાવાભાઈ ઇચ્છાશંકર, વઢવાણ
૯ ,, વસંતરાય ગાંધી, ભાવનગર
૧૦ ,, ગટુભાઇ વી. વૈદ્ય, જામનગર.
૧૧ ,, જટુભાઇ નપુશંકર ભટ્ટ
૧૨ ,, પ્રાગજીભાઈ મોહનજી રાઠોડ, રાણોશર
૧૩ ,, જીવણલાલભાઇ મોરબી
૧૪ ,, હરપ્રસાદ બા. જોશી, જામનગર

નીચે પ્રમાણે પદાધિકારીઓની નિયુક્તિ કરવામાં આવી હતી.

૧ શ્રી વલ્લભરામભાઇ વૈદ્ય પ્રમુખ
૨ ,, દેવેન્દ્રભાઈ દેસાઈ ઉપપ્રમુખ
૩ ,, પ્રાગજીભાઈ મોહનજી રાઠોડ મંત્રી
૪ ,, હરપ્રસાદ ભા. જોશી ,,
૫ ,, નવલશંકરભાઇ નારાયણજી વ્યાસ કોષાધ્યક્ષ

વૈદ્ય યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય

– એક શ્રદ્ધાંજલિ –

વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઇ ત્રિ આચાર્યનો જન્મ સવત ૧૯૩૮ (સને ૧૮૮૨)મા માર્ગશિર્ષ શુકલ પ્રતિપદા ના પોરબદર મુકામે થયો હતો એમના પિતાશ્રી વૈદ્ય ત્રિકમજી આચાર્ય, પોરબદરના ગણા સાહેબના રાજ વૈદ્ય હતા પરતુ વ્યવસાયાર્થે એમના પિતાશ્રી મુબઈ સને ૧૮૮૯ મા આવ્યા ત્યાર બાદ તેઓ મુબઈમા સ્થગિત થયા મુબઇમા તેમણે પડિત શ્રી વાસુ ખીમજી વાલજી તથા વ્યાસ ધેનારામ મથુરાદાસજી અને શાસ્ત્રી જીવરામ લલ્લુભાઈ પાસે ક્રમશ વ્યાકરણ, કાવ્ય અને દર્શનગ્રથોનુ અધ્યયન કરી તીક્ષ્ણ બુદ્ધિને વડે કરી તે અલ્પ કાળમા પડિતોની શ્રેણી મા બેઠા અને સસ્કૃત ભાષાનો ઊડો અભ્યાસ કરી કુલ પરપરાગત ચિકિત્સા વ્યવસાય તરફ તેમણે ધ્યાન આપ્યુ રાજસ્થાન નિવાસી પડિત શ્રી વૈદ્ય ગૌરીશકર, જેઓ મુબઈ આવ્યા હતા એમની પાસે એમણે અભ્યાસ કર્યો અને મુબઈનિવાસી હકીમ રામનારાયણજી પાસે યુનાની વૈદકનો અભ્યાસ એમણે કર્યો એમની જન્મભાષા કચ્છી અને ગુજરાતી ગણાય મુબઈમા રહેતા સ્હેજે મરાઠી શીખ્યા અને ગુરૂવર્યો પાસે રાજસ્થાની અને પ્રયાગી શિક્ષણ લેતા હિદી અને ઉર્દુ શીખ્યા આ અવસ્થામા જ્યારે તેઓ વૈદકીય શિક્ષણ લઇ રહયા હતા ત્યારે ૧૮ વર્ષની તરૂણ વયે એમના પિતાજીનુ અવસાન થયુ, કુટુબની ભરણ પોષણની જવાબદારી બધી એમના પર આવી પડી તે વખતે સને ૧૮૮૯ મા એમણે માધવનિદાન–મધુકોશટીકા શુદ્ધ પ્રત કરવાનુ હાથ પર લીધુ અને સને ૧૯૦૧ મા માધવ નિદાનની પ્રસિદ્ધિ નિર્ણય સાગર પ્રેસમાથી કરાવી ૧૯ વર્ષની તરૂણ વયે માધવનિદાન –મધુકોષ વ્યાખ્યા સહિત પ્રસિદ્ધ કરાવવો એ બુદ્ધ પ્રતિભા કેવી ગણાય, એનો ખ્યાલ સુજ્ઞ વાચકોને આપવાની જરૂર હોય ખરી? આથી વૈદ્ય સમાજમા તેમનુ માન વધ્યુ. પછી તે તેમને વિચાર આવ્યો કે સેકડો આયુર્વેદિક હસ્તલિખિત ગ્રથો પડયા છે એમા તાકય હોય તે પ્રસિદ્ધ કરવા આ વિચારને એમણે અમલી બનાવ્યો અને સને ૧૯૧૦ થી તેમણે આયુર્વેદીય ગ્રથમાળાની શરૂઆત કરી તે પહેલા ૧૯૦૯ મા મુબઈના જયેષ્ઠારામ મુકુદ સસ્કૃત પુસ્તક પ્રકાશક પાસે સિદ્ધમન નિઘટુ અને વાધ્નત્વાદિ નિર્ણય એ ગ્રથ પ્રકાશન માટે આપ્યો તે પછી રસહૃદયતત્ર, રસપ્રકાશ સુધાકર, ગદનિગ્રહ, (પ્રયોગ તથા કાયચિકિત્સા ખડ) રાજમાર્તડ, તથા યોગસાર સગ્રહ, નાડી પરીક્ષા રસગાર, રસસકેત કલિકા, વૈદ્ય મનોરમા, ધાગાકલ્પ, રસરત્નાન્તર્ગત ખડત્રય આયુર્વેદ પ્રકાશ, ગદનિગ્રહ, (શાલાકયાદિ ખડ) રસકામધેનુ, રસપદ્ધતિ, લોહ સર્વસ્વ, ક્ષેમકુતુહલ ઉપરોકત ગ્રન્થો શ્રી વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈએ બહાર પાડયા નિર્ણય સાગર તરફથી પ્રકાશિત ચરક–ચક્રપાણિ ટીકા, સુશ્રુત ડલ્હણ ટીકા, આનકદર્પણ આદિનુ સશોધન કર્યુ છે પડિત હરિ પ્રસન્નજીને રસયોગ સાગર રચવા માટે તેમણે હસ્તલિખિત ગ્રન્થો સોપ્યા એની સખ્યા લગભગ ૩૭ જેટલી છે

તેમણે મુબઇમા આયુર્વેદિક પાઠશાળા સને ૧૯૧૧ મા ખોલી જે સારી રીતે ચલાવી, તેઓ અનેક આયુર્વેદ વિદ્યાલયોના પરીક્ષક રહયા હતા પડિત મદનમોહન માલવીયાજી તેમને ખાસ આગ્રહથી બનારસ હિદુ વિશ્વ વિદ્યાલયમાં આયુર્વેદિક કોલેજના પ્રધાનપદે નીમ્યા પણ તેમનુ સ્વાસ્થ્ય સારૂ ન રહેતુ હોઇ એ પદની પર એમણે વધુ સમય ન રહેતા ત્યાગ કર્યો હતો

વિષયવાર અભ્યાસ પ્રણાલિકા અમલમાં આવ્યા બાદ તેમણે દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન, રસામૃત, સિદ્ધયોગસંગ્રહ અને આયુ. વ્યાધિ વિજ્ઞાન જેવા પુસ્તકો લખ્યાં. સર્વોપયોગી બને તે હેતુથી લેખન કાર્ય એમણે હિન્દી ભાષામાં કર્યું, છેલ્લી એમની કૃતિ આયુ. વ્યાધિ વિજ્ઞાન અધુરી રહી છે જે અમને આશા છે કે એમના પુત્ર શ્રી વૈદ્ય રૂદ્રદત્તજી ડી. એ. એસ. એફ. પુરી કરશે. શ્રી વૈદ્યરાજ યાદવજીભાઈ મુંબઇની દેશી વૈદ્યકીય બોર્ડમાં રહી ચૂકયા હતા. તેઓ ડો. મ્હસકરના પ્રમુખ પદ હેઠળની સંશોધન સમિતિમાં પણ સદસ્ય હતા જ્યાં તેમણે મતભેદને લઇ રાજીનામું આપ્યું હતું. સને ૧૯૪૭ની આસપાસ ચોપ્રા સમિતિના પણ સદસ્ય રહી ચૂકયા હતા. અખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ મહામંડળમાં અધ્યક્ષ પદે ૩ વાર બીરાજી ચૂકયા હતા. હરદ્વારમાં સને ૧૯૨૫ માં, ગ્વાલીયરમાં સને ૧૯૩૧ માં અને દિલ્હીમાં સને ૧૯૫૦ માં સફળતાપુર્વક સંચાલન કર્યું હતું. નિ. ભા. આયુ. મહાસમ્મેલને એમને મથુરાના વાર્ષિક અધિવેશનમાં આયુર્વેદ માર્તંડની ઉપાધિ આપી હતી. અને બનારસ હિંદુ યુનિવર્સિટી તરફથી તેમને 'વાચસ્પતિ'ની પદવી મળી હતી. છેલ્લે બિકાનેર ખાતે વૈદ્ય સમાજે આ વંદનીય મૂર્તિનો હીરક મહોત્સવ ઉજવ્યો હતો. એ જામનગર ખાતે સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્યસમ્મેલનના ત્રીજા અધિવેશનના પ્રમુખપદને શોભાવવા ગયા હતા. એમને જામનગર ખાતે શરૂ થનાર કેન્દ્રીય અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ (પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ અભ્યાસક્રમ)ના આચાર્ય પદે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આજે આવા મહાન તપસ્વીની જરૂરત આયુર્વેદને હતી ત્યારે તેઓ આપણી વચ્ચેથી ઉડી ગયા છે.

નાસિકવાળા વૈદ્ય વામનશાસ્ત્રી દાતારે વૈદ્ય યાદવજીભાઈની સહાયથી બનારસ હિંદુ યુનિવર્સિટીની જગ્યામાં ત્રિદોષ અને પંચમહાભૂત પરિષદ સફળતાથી પાર પાડી. પટણા ખાતે આયુર્વેદ શાસ્ત્ર ચર્ચા પરિષદ તેમની અધ્યક્ષતા હેઠળ ભરાઈ હતી. અને હરદ્વાર ખાતે બીજી આયુર્વેદ શાસ્ત્ર ચર્ચા પરિષદ ભરવામાં આવી હતી, ડો. વામન ગણેશ દેસાઇ જેવી વ્યકિત પાસે 'ઔષધિ સંગ્રહ' જેવો ગ્રંથ મરાઠી ભાષામાં તેમણે તૈયાર કરાવ્યો, પ્રત્યક્ષ શારીરના ગુજરાતી અનુવાદમાં એમણે પ્રોત્સાહન આપી ડો. બા. અ. પાઠકને તૈયાર કર્યા, અને આજના નવોદિત લેખકોમાં આગવું સ્થાન ધરાવતા વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઇ પાસેથી પણ એમણે ઉત્તમ કૃતિઓ તૈયાર કરાવી.

એમનો શિષ્ય સમુદાય અતિ બહોળો છે. અને એમના હાથ નીચે તૈયાર થયેલા વૈદ્યોએ યશ અને અર્થ બન્ને પ્રાપ્ત કરી એમના શિષ્યપદને ઉજ્જવળું છે. મારા પૂ. પિતાશ્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજીભાઇ તથા વડીલ કાકાશ્રી લવજીભાઇએ આયુર્વેદનો અભ્યાસ એમની પાસે કર્યો છે. સિન્ધુ આ. ફાર્મસી સાથે તેમનો સંબંધ બહુ સારો રહ્યો હતો. અવારનવાર તેમના તરફથી અમોને સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન મળતુ હતું. સંસ્થાની કાલબાદેવી શાખા પર તેઓ અવારનવાર પધારતા અને ચર્ચા વિનિમય કરતા. તેઓ જામનગર ગયા તે પુર્વે પાંચ દિવસ પહેલાં જ અમારા કાર્યાલય પર આવ્યા હતા અને આ રિસર્ચ બોર્ડ પાઠયપુસ્તકો રચવા અંગે જે નીતિ નક્કી કરી છે તે પર અમારી વિગતવાર ચર્ચા પણ થઇ હતી.

પ્રભુ સદ્ગતના આત્માને શાંતિ આપો અને એમના કુટુંબ પર આવી પડેલ આ દુઃખ સહન કરવાની શકિત આપો, અને એમાં અમારા વાચક પરિવાર સહિત સહભાગી છીએ.

—ચંદ્રશેખર ઠક્કર

આરોગ્ય, વૈદક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રીઃ સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર

તંત્રીઃ ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ | આયુઃ કામયમાનેન ધર્માર્થસુખસાધનम् । | ચૈત્ર ૨૦૧૨
અંક ૫ | આયુર્વેદોપદેશેષુ વિધેયઃ પરમાદરઃ ॥ | મે ૧૯૫૬

વૈદક-જગતનાં વિવિધ-વર્તમાન

* આયુર્વેદનો લોકસભામાં પ્રચાર કરવા માટે એક વિભાગ શરૂ કરવાનો નિર્ણય નિ. ભા. આયુર્વેદ મહાસમ્મેલનને કર્યો છે. એનો ઉદ્દેશ લોકસભામાં એક પક્ષ આયુર્વેદનો નિર્માણ કરવાનો છે. એટલા માટે લોકસભાના સભાસદોને આયુર્વેદની વર્તમાન પરિસ્થિતિથી પરિચિત રાખવા અને આયુર્વેદ માટે એક પ્રભાવશાળી યોજના નિર્માણ કરવી જરૂરી છે. આ કાર્યનાં પ્રારંભ માટે એપ્રિલમાં લોકસભાનાં સદસ્યો માટે એક વ્યાખ્યાનમાળા ગોઠવવામાં આવી હતી તેમાં અધ્યક્ષ શ્રી પાર્થનારાયણ પંડિત અને વૈદ્યરત્ન પં. શીવશર્મા વગેરે વિદ્વાનોનાં ભાષણ થયા હતા.

* લોકસભામાં વિરુદ્ધ વાતાવરણ છતાં રાજકુમારી અમૃતકુમારીના મનસ્વી વલણ પ્રત્યે કોંગ્રેસી સદસ્યોમાં ઉત્તેજના પૂર્ણ વિરોધ જાગ્રત થયેલ છે અને એક વયોવૃદ્ધ તથા જુના કોંગ્રેસી સદસ્ય શ્રી ઠાકુરદાસ ભાર્ગવે સ્વાસ્થ્ય મંત્રિણી પર આયુર્વેદ પ્રત્યે સાવકી મા જેવો વર્તાવ લગાડવાનો આરોપ મૂકતાં કહ્યું કે, "વે વિના દવા ઔર શર્મ કે કહતી હૈં કિ આયુર્વેદ વિજ્ઞાન નહીં હૈ. યહ હમારી રાષ્ટ્રીય બેઈજ્જતી હૈ."

* પુના વિદ્યાપીઠના કુલગુરુ શ્રી સર ડૉ. રઘુનાથરાવે આયુર્વેદ સેવા સંઘ તેની પાઠશાળા; ઔષધિભવન વગેરેની મુલાકાત લીધી હતી.

* જણાવતાં અત્યંત દિલગીરી થાય છે કે આયુર્વેદ મહા મહોપાધ્યાય પંડિત ભાગીરથજી સ્વામીનો દેહાંત થયો છે. તેઓ વનસ્પતિ વિષયના સુપ્રસિદ્ધ સંશોધક હતા. તેમણે સમગ્ર જીવન આયુર્વેદની સેવામાં ગાળ્યું હતું. 'સચિત્ર આયુર્વેદ'ના તેઓ સલાહકાર, સંપાદક હતા. ઈશ્વર એમના આત્માને શાંતિ આપો.

* ભારત વર્ષે આઝાદી પ્રાપ્ત કર્યા બાદ, આજે આયુર્વેદનો ઉત્કર્ષનો સમય આવ્યો છે ત્યારે આપણી વચ્ચેથી આયુર્વેદના ધુરંધરો ઉઠતા જાય છે. પુના ખાતેના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય, રાજ પાંડુરંગ હરિ દેશપાંડેનું દુઃખદ અવસાન એપ્રીલ માસમાં થયું છે. તેઓ આયુર્વેદના સારા વિદ્વાન હોવા ઉપરાંત વક્તા પણ હતા. એમણે આયુર્વેદ ઉપરાંત સંગીતનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યો હતો. તેમણે પુસ્તકો અને લેખો પુષ્કળ લખ્યાં છે, આવૈદ્યના અવસાનથી વૈદ્ય સમાજને મહાન હાનિ થઈ છે.

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂા. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુતસ્ક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી**, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશો, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા, ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: **ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર** સંપાદક: **આરોગ્યસિન્ધુ** ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૨ છે. ૦। પાનું એક વખતના રૂા. ૧૦, ૦॥ પાનું રૂા. ૨૦ અને આખું પાનું રૂા. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કર

સંપાદક.
ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ અંક ૫
મે ૧૯૫૬
ચૈત્ર સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.

મહા ગુજરાત વૈદ્ય મંડળ

ઊંઝા ખાતે ભરાનારું ૧૪ મું અધિવેશન

મે માસના ત્રીજા સપ્તાહમાં ઉંઝા ખાતે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૪ મું અધિવેશન ભરાનાર છે.

મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળનું આ અધિવેશન, ૧૪ મું અધિવેશન હશે ઊંઝા જેવા સ્થળે આ સમ્મેલન ભરાતું હોઇ સ્વાભાવિક રીતે વૈદ્યોની હાજરી સારી જ હશે.

આ અધિવેશનના પ્રમુખપદે શ્રી વલ્લભરામ વિશ્વનાથ વૈદ્યની વરણી બીનહરીફ થઇ છે. 'આરોગ્ય સિન્ધુ' તેમને હાર્દિક અભિનંદનો પાઠવે છે.

વૈદ્ય સમ્મેલનો ભરવાની આપણે ત્યાં પ્રથા છે. આ પ્રથામાં કઇંક અંશે ગાડરિયા પ્રવાહના ન્યાયની પ્રતીતિ આપણને થયા કરે છે.

વૈદ્ય સમ્મેલનમાં બહુધા ઠરાવો પસાર થાય છે, એવો આક્ષેપ અનેક વૈદ્યોએ સંમેલનોમાં હાજરી આપી વારંવાર લેખોમાં વ્યક્ત કરેલ છે.

વૈદ્યો એવી આશા રાખે છે કે આવા સંમેલનોમાં સંદિગ્ધ વનસ્પતિઓ પર ચર્ચા વિચારણા થાય, અનુભુત રૂગ્ણ ચિકિત્સાની વિચારણા થાય. જ્ઞાનની આપ લે થાય, માત્ર ઠરાવો ઘડવામાં અને તેમાં અનુમોદક કે પ્રસ્તાવક તરીકે નામ આપીને આનંદ ન માણવો ઘટે.

સમ્મેલનના નવા પ્રમુખશ્રીનું નામ સૌને જાણીતું છે. તેઓ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલનના પ્રમુખપદે પણ છે. ગુજરાત યુનીવર્સિટીના આયુર્વેદિક ફેકલ્ટીના તેઓ ડીન છે. વનસ્પતિ શાસ્ત્રનો તેમનો અભ્યાસ તલઃસ્પર્શી છે.,

એટલે આપણે એમના પાસેથી ઘણી આશા રાખી શકીએ. મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળના સમગ્ર વાતાવરણમાંથી આયુર્વેદના રાજકારણની માત્રા થોડીક ઓછી થઈ વિજ્ઞાનની માત્રા વધે એવી આશા સૌ કોઇ રાખે છે.

અમને ખાત્રી છે કે શ્રી વલ્લભરામના નેતૃત્વ હેઠળ આ સંસ્થા વૈદ્યોની ઇચ્છા પૂર્તિ કરશે જ.

જીવીતપ્રદા

—શિલાજીત રસાયન—

(એક ખુલાસેા)

ગેાંડલથી પ્રસિદ્ધ થતા 'આયુર્વેદ રહસ્ય' પત્રમાં જીવીતપ્રદાવટીનેા એક પાઠ સ્વ. વૈદ્ય બાવાભાઈ અચળજીનેા આપવામાં આવ્યેા છે. સાથે કેટલાક અણઘટતા આક્ષેપ અમારા પર કરવામાં આવ્યા છે. જે બિનપાયાદાર છે. અમે કદિ આ યેાગ શેાધ્યેા હેાવાનેા દાવેા નથી કર્યો. ખુદ વાગ્ભટે અષ્ટાંગહૃદયમાં આયુર્વેદોત્પત્તિ માટે 'બ્રહ્મા સ્મૃત્વા આયુષેા વેદં' લખેલ છે. એટલે બ્રહ્માએ પણ સ્મરણ કરી આયુર્વેદ લખાવ્યેા. રચ્યું હેાવાની વાત નથી કરી ત્યારે આવા એક યેાગ માટે આવિષ્કાર કરવાની વાત કયાં રહી? બીજું અમારેા પાઠ ખેાટેા છે અને એ જોઈ એમને (આ. ર. ના સંપાદકને) હસવું આવે છે. આ બાબત પર હસવું કે રડવું એની અમને હવે સમજ પડતી નથી. જાણીતા આયુર્વેદ માર્તંડ સ્વ. વૈદ્યરાજ પૂ. યાદવજીભાઈ તેમનાં દવાખાનામાં આ યેાગ—ગળેાધન—ગુગળ અને શીલાજીતનેા માત્ર કલ્પ—જીવીતપ્રદાવટીના નામે બનાવતા અને ચિકિત્સામાં છુટથી છેવટ સુધી વાપરતા. અમારેા લેખ વાંચી શ્રી યાદવજીભાઈએ કહેલું કે આના પર તેા હજુ ઘણું લખી શકાય તેમ છે. ત્યારે આયુર્વેદ રહસ્યના સંપાદકે લખ્યું છે "ગળેાનું ઘન, શિલાજીત પાંચ પાંચ તેાલા અને શુદ્ધ ગુગળ તેાલા ૧૦ ને મેળવી કરેલી ગેાળીને જીવીત પ્રદાનું નામ આપી તેના ગુણ વર્ણનના પાનાં ભરવામાં આવે છે તે જાણી આશ્ચર્ય થાય છે." હવે સુજ્ઞ વાચક જ જાતે વિચારી લ્યે કે ખરૂં શું છે? કાલે કેાઈ વૈદ્ય જીવન્તી—ડેાડીના કેાઈ કલ્પને જીવીતપ્રદા નામ આપે તેા તેની ના પાડી શકાશે નહીં. આયુર્વેદમાં મહર્ષિઓએ ઔષધના બ્લેક પર છાપ કે ટ્રેડમાર્ક નથી કરાવ્યેા. એકજ ચન્દ્રકલાના કેટલા પાઠેા છે? અને એક નામના કેટલા વિભિન્ન યેાગેા હેાય છે? માટે અમુક યેાગ તેજ 'જીવીતપ્રદા' અને અન્ય યેાગ નહીં, એમ કહેવું યથાર્થ નથી. એ તેા સંકુચિતતા બતાડે છે. શ્રી મુરબ્બી સ્વ. જાદવજીભાઈ આ યેાગ સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યોમાંથી લાવ્યા હતા અને બનાવતા. અમેાએ પણ સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યો આ યેાગ વાપરે છે એમ લખ્યું છે. અમે એના શેાધક છીએ અને એ બહાને ગૌરવ લઈએ તેવી પામર મનેાદશા નથી ધરાવતા.



આયુર્વેદ અન્વેષણ સમિતિ

— શરીર સંજ્ઞા વિનિશ્ચય પરિષદ —

આપને જાણીને અત્યંત આનંદ થશે કે શારીર સંજ્ઞાઓની વિનિશ્ચિતિ માટે મુંબઈ સરકાર દ્વારા બેાર્ડ એાફ રિસર્ચ ઈન આયુર્વેદ તરફથી એક પરિષદ તા. ૪ થી મે થી તા. ૧૦ મી મે સુધી બેાલાવવામાં આવેલ છે. બેાર્ડે પ્રસિદ્ધ કરેલ શ્રી વૈ. ગં. વિ. પુરેાહિત આયુર્વિદ્યા વિશારદ કૃત 'આયુર્વેદીય શારીરમ્' ને આધારે વિચાર કરવામાં આવશે. કેટલાય વખતથી અમુક સંજ્ઞાઓના અર્થ અંગે ઘણેા મતભેદ પ્રવર્તે છે અને વાદવિવાદના વિષયમાં આશા છે કે આ રીતે કંઈક પ્રકાશ લાધશે.

— રૂગ્ણ સંશેાધન —

ઉપરાંત નિમ્ન ૧૩ વ્યાધિલક્ષણેા આયુર્વેદિક સંશેાધન કરવા માટે નક્કી કર્યા છે.

૧ ઉદર રેાગ ૨ શેાથ ૩ આમવાત ૪ અસ્થિમજ્જાગનવાત ૫ સંધિવાત ૬ જ્વર ૭ અતિસાર—પ્રવાહિકા ૮ ગ્રહણીરેાગ ૯ શ્વાસરેાગ ૧૦ અમ્લપિત્ત ૧૧ શૂલ ૧૨ કામલા ૧૩ મલાવષ્ટંભ.

આ બધા રેાગેા માટે રૂગ્ણ પરીક્ષાપત્રક અને દૈનિક સારણી પ્રગટ કરવામાં આવી છે. અને બેાર્ડ તરફથી જુદા જુદા કેન્દ્રોમાં અન્વેષણ થનાર છે.

આયુર્વેદ સંશેાધન સમિતિને આ પ્રકારે યેાગ્ય પ્રગતિ કરવા બદલ 'આરેાગ્ય સિન્ધુ' અભિનંદે છે.

વાચકેાના લક્ષ્યમાં હશે જ કે બેાર્ડ તરફથી આ ઉપરાંત સુયેાગ્ય વિદ્વાનેા દ્વારા પાઠ્યગ્રંથ નિર્માણનું પણ કાર્ય ચાલુ છે.

દાડમ

· શ્રી જટુભાઇ વૈદ્ય

દાડમની ઓળખાણ આપવાની જરૂર નથી કેમકે તે સૌને પરિચિત છે. એના ઝાડો તો હવે તો સઘળે સ્થળે બગીચાઓ કે વાડીઓમાં વવાય છે. પરંતુ અરબસ્તાનમાં મસ્કત પાસે દાડમોની પેદાશ ખુબજ થાય છે. એ મસ્કતી દાડમ કહેવાય છે. એ ખુબજ મીઠાં સ્વાદવાળાં અને બિયાં વગરના તેમજ રસદાર હોય છે. એવાં જ સરસ દાડમો સૌરાષ્ટ્રના પાલીતાણા અને ભાવનગર પાસે કરદેજ, નારી વગેરે ગામોની વાડીઓમાં પણ પાકે છે જે દેશી દાડમ કહેવાય છે.

દાડમના ફળોમાં ૩ રસો રહેલાં છે. મધુર, અમ્લ અને કષાય. અમ્લ એટલે ખાટો અને કષાય એટલે તુરો. એમાં ત્રણેય રસોનું પ્રમાણ એની જાત પરત્વે વધતા ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે.

દાડમના દાણા કાઢી એને સ્વચ્છ ઝીણા મલમલના કપડામાં નીચોવીને રસ નીતારી એમાં થોડું સિંધાલુણ સાકર કે મધ નાખીને ઉનાળાના સમયમાં શરબત તરીકે પીવાય છે. એનાથી પેટમાં ઠંડક થાય છે. તરસ છીપે છે અને સ્ફુર્તિ આવે છે.

દાડમના ઝાડ બે અઢી માથોડા સુધી ઉંચે વધે છે. એને રાતા રંગના ફુલો આવે છે. એના સઘળાં અંગો ઉપયોગી છે. મૂળ, એની છાલ, પાન, ફુલ ફળો અને ફળની છાલ, એ બધાં અંગો ઔષધિય ગુણો ધરાવે છે.

દાડમના ફળોના દાણા ઉપર સિંધાલુણ ચડાવીને ખવાય છે. એને ચાવીને ખાવા. રસ ઉતારી કુચા ફેંકી દેવા એ સારામાં સારી રીત છે, જો કે બિયાં સહિત દાણા ચાવી જવાથી કશું નુકશાન નથી થતું. (નોંધ કેટલાંક લોકો સિંધવ સાથે મરી પણ છાંટે છે. ખાસ કરી કંદહારી ખાટાં દાડમોમાં સિંધવ અને મરી વધુ ઉત્તમ રહે છે. —સંપાદક)

દાડમના ફળોમાં જે વધારે મધુર મીઠાં હોય છે એમાં અધિકતયા પિત્ત શામક ગુણ હોય છે. જો એમાં ખટાશ વધારે હોય તો જરાક પિત્તને કોપાવે છે. અને તુરાશ વધુ હોય તો વાયુને કોપાવે છે.

દાડમના ફળો દીપક, પાચક અને રૂચિવર્ધક છે. વળી ઝાડાને પણ મટાડે છે. તેમજ શરીરના ગમે તે ભાગમાંથી લોહી પડતું હોય તો તેને પણ રોકે છે. રક્તપિત્ત, નાકવાટે લોહી કે છાતીમાંથી પડતું હોય, સ્ત્રીઓને રક્તપ્રદર–લોહીવા હોય તો એમને પણ ઉપયોગી છે. મરડો, ઝાડા, સંગ્રહણી વગેરે આંતરડાના રોગીઓને માટે પણ દાડમના ફળોનો રસ હિતકર છે. આ દાડમના ફળો પણ મરડો, અતિસાર, સંગ્રહણી વગેરે અંત્ર રોગો ઉપર ખુબજ ફાયદાકારક છે. દાડમના રસનું નિત્ય નિયમિત સેવન કરનાર જરૂર એનાથી મુક્ત થશેજ.

ખાટાં દાડમ કે વધારે પડતાં તુરા સ્વાદ વાળાં દાડમ પિત્તને અને વાયુને જરાક કોપાવે છે. પણ મીઠાંમાં મીઠાં દાડમ તો ત્રિદોષ–વાત પિત્ત અને કફને શમાવે છે. મતલબ કે શરીરમાં રહેલા કોઇ દોષને કોપાવતાં નથી. પણ મીઠા દાડમનો રસ ઠંડો હોવાથી જેની શરદીની પ્રકૃત્ત હોય તેણે એના રસમાં કાળાં મરીનો ભૂકો અને થોડુંક કેશર નાખીને પીવું. તો નડતર થશે નહી.

દાડમના ફળો અને એમાંય ખાસ કરી મધુરપ્રધાન હોય તે ત્રિદોષશામક તૃપ્તિદાયક, વીર્યવર્ધક, જલદી પચી જનાર અને લઘુ ગુણયુક્ત, સ્નિગ્ધ ગ્રાહી, બલ દેનાર, મેધા, બુદ્ધિવર્ધક, યાદદાસ્ત વધારનાર, તરસ, દાહ બળતરા, તાવ હૃદયરોગ, કંઠરોગ, મુખની

દુર્ગંધ, મરડો અતિસાર, સંગ્રહણી, શ્વેત-પ્રદર, રક્તપિત્ત, ઉધરસ, કૃમિ, વગેરેને મટાડે છે વળી હૃદયને પણ બળ આપે છે. બકારી, ઉલટી અને હેડકીમાં પણ ફાયદો કરે છે.

વૈદ્યકીય ઉપયોગઃ-

(૧) નાકમાંથી લોહી વહેતું હોય તો દાડમડીના ફુલનો રસ કાઢી એનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં અને પાછો શ્વાસ ખેંચી ઉંચે અદ્ધર ચડાવવાં.

(૨) હરસમાંથી જો લોહી પડતું હોય તો દાડમના ફળોની છાલ છાશ સાથે વાટીને પીવાથી ફાયદો થશે.

(૩) મરડામાં કે ઝાડામાં ખુબ લોહી પડતું હોય કે ખુબ આંકડી આવતી હોય તો ૪ તોલો કાચા દાડમના ફળોની છાલ ૪ કડાછાલ આખાભાગાં કરી માટીના કે કલઇ-વાળા વાસણમાં ૬૪ તોલા પાણીમાં ઢાંકયા વગર ધીમા તાપે ઉકાળી ૮ તોલા બાકી રાખી ઠંડુ પડે ત્યારે લુગડેથી ગાળી એમાં દન ઠરી ગયા પછી મધ તોલા ૨ નાખી ીશી ભરી લેવી. અને એના ત્રણ ભાગ કરી વસમાં ૩ વખત પીવું. એનાથી ફાયદો શે. મરડો બંધ થઇ જશે. તેમજ ઝાડા વાટે ડતું લોહી પણ અટકી જશે.

(૪) અજીર્ણ થતું હોય તો દાડમનો રસ પીવાનો અભ્યાસ કરવો. હરસમાં, આમજીર્ણમાં અને સંગ્રહણી વિકારમાં કબજીયાત લાગ્યા કરતી હોય અને વારંવાર ઝાડે જવાની હાજત લાગતી હોય તો એમાં દાડમ ખાવાથી ફાયદો થશે. હરસ પણ મટશે. આમાજીર્ણ દુર થશે. અને ઝાડો પણ નિયમિત સાફ ઉતરી કબજીયાતની શંકા પણ મટશે. વારં-વાર ઝાડાની ખણસ પણ બંધ થશે.

(૫) જ્યારે તાવમાં અથવા તાવ આવીને ઉતરી ગયા પછી મોઢું બેસ્વાદુ રહેતું હોય, ખાવાની રૂચિ થતી ન હોય ત્યારે દાડમના દાણા, કાળી દ્રાક્ષ, સાકર અને સિંધાલુણની ચટણી બનાવીને મોઢામાં મુકી ધીરે ધીરે ચગળીને રસ ઉતારવાથી ફાયદો થાય છે.

(૫) એજ રીતે રૂચિ વધારવા માટે દાડમનો રસ મધ અને સિંધાલુણ નાખીને મોઢામાં કોગળો કરવાથી અથવા થોડો થોડો વારંવાર ચૂસી ચૂસીને પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. મતલબ કે અરૂચિનો પણ નાશ થાય છે.

(૬) ઉપદંશ, ચાંદી કે જે જનનેન્દ્રિય ઉપર ક્ષત પડે છે ત્યાં દાડમના ફળોની સુકી છાલનું ચૂર્ણ ભરી ભભરાવવાથી રુઝાય છે. એજ રીતે દાડમના ફળોની છાલમાં રોપણ રૂઝ લાવવાનારો ગુણ હોવાથી ગમે તે ભાગમાં ચાંદુ પડયું હોય ત્યાં છાંટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૭) મોઢામાંથી લોહી આવતું હોય-પેઢાં આળાં થયાં હોય કે જીભ અને તાલવામાં ચાંદાં પડયા હોય તો દાડમના ફળોની સુકી છાલનું ચૂર્ણ સાકર મેળવી મધ નાખી વારં-ચાટયા કરવું.

(૮) સગર્ભા સ્ત્રીને જો કસુવાવડ થઈ જવાની બીક લાગ્યા કરતી હોય, પેડુમાં ચુંક આવ્યા કરતી હોય કે કમ્મર દુઃખતી હોય તો દાડમડીના પાનનો રસ કાઢી તેમાં સારામાં સારી જાતનું ચંદન-સુખડનું ચુર્ણ નાખી થોડું દહીં અને મધ મેળવીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે. ગર્ભપાત થતો અટકી જશે.

(૯) દાડમડીના ફુલને કુટી નાખી એમાં સરસીયું તેલ નાખી યથા વિધિ પાક કરી એને સ્ત્રીઓની અવિકસિત છાતી-સ્તન પર માલીશ કરવાથી એની વૃદ્ધિ થાય છે અને

પ્રફુલ્લિત બને છે. એ માટે ૦ા શેર દાડમડીના ફુલ છાંયડે સુકવીને ખાંડેલા, ૦ા શેર સરસીયું તેલ ચોક્ખું, ૧ શેર પાણી લેવું. સઘળાને ચુલે મુકીને પાણી બળી જતાં ઠંડુ પડે ત્યારે ઉતારીને ગાળી લેવું. અને ઉપયોગ કરવો આ તેલની માલીસથી પુરૂષની જનનેન્દ્રિય પણ પુષ્ટ થાય છે. અને સ્ત્રીઓને જેમને ઘરેણાં પહેરવા માટે કાનની બુટ વધારવી હોય તેમને પણ ફાયદો થાય છે.

(૧૦) નાકમાંથી લોહી વહેતું હોય, છાતીમાંથી પડતું હોય, કે ગુદા માર્ગે યા યોનિમાંથી સ્રવતું હોય, મતલબ ગમે ત્યાંથી લોહીનો સ્રાવ થતો હોય તો દાડમડીના ફુલ અરડુશીન પાન, ધોળી દુર્વા (ધરો વાડીઓમાં પાણીની નીકની ધોરીયા ઉપર કે બગીચામાં જે ધેરા લીલા રંગની ધરો ઉગે છે તેવીજ આછા પોપટીઆ રંગની પણ ઉગે છે તે શ્વેત દુર્વા કે ધરો સફેદ કહેવાય છે), કોથમીર (અને ધઉંલા એમાંથી જે મળે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ બધાને પાણીમા ધોઈ ખુબ ઝીણા વાટી એમાં થોડું પાણી નાખી પ્રવાહી તૈયાર કરી લુગડે ચાળી તેમાં મધ અને સાકર નાખી પીવાથી તુરજ ફાયદો થશે.

ઋતુ પરત્વે દાડમડીના ફૂલ ન મળે તો પાન પણ ચાલે. મતલબ કે દાડમડીના ફુલ કે પાન, અરડુસીના પાન, શ્વેત દુર્વા, કોથમીર અને ધઉંલા–આ બધા ઔષધો રકતરોધક છે. સ્તંભક છે. અને ગમે તેવા વહી રહેલા લોહીના સ્રાવને બંધ કરનાર છે. હઠીલામાં હઠીલું સ્ત્રીઓનું લોહીવાનું દર્દ છે. એમાં પણ આ પ્રયોગથી લાંબે ગાળે ફાયદો થાય છે. રકતપિત્ત અને રકતપ્રદરમાં આ પ્રયોગથી લાભ થાય છે. અલબત આવા પિત્ત પ્રકોપના વ્યાધિયોમાં મીઠું મરચું તેલ બાજરો, ગોળ લસણ, ડુંગળી, અથાણા, ખટાશ વગેરે પિત્તપ્રકોપની પરહેજી તો રાખવીજ પડે અને તોજ ફાયદો થાય. એ ધ્યાન રાખવું કેવળ દાડમડીના પાનના રસમાં મધ અને સાકર મેળવીને પીવાથી પણ સ્ત્રીઓનો લોહીવા મટે છે.

વળી દાડમડીના ફુલ અને દાડમના ફળોની છાલનો તો અનેક પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. એ બંનેમાં કષાય અને તુરો રસ પ્રધાન છે. એનાથી પેટમાંનાં ચપટા કૃમિયો મરી જાય છે. અને બહાર પણ નીકળી જાય છે. એટલે ચપટા કૃમિ–કરમીઆની દવા દાડમ છે. દાડમના ફળોની છાલમાં જેવો કૃમિઘ્ન ગુણ છે. એવોજ દાડમડીના વૃક્ષના મૂળની છાલમાં પણ કૃમિનાશક ગુણ છે.

દાડમડીના મુળની છાલ અથવા દાડમનાં ફળોની છાલ ૨ થી ૪ તોલા, સોળ ગણા પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રાખી ઉતારી ગાળીને એ ક્વાથ સવારમાં પી જવો. આખો દિવસ કશો ખોરાક લેવો નહિ. અને ભુખ્યા ન રહી શકાય તો ફકત મગનું ઓસામણ સિંધવ, કોથમીર, આદુ વગેરે નાખીને પીવું. અને રાત્રે સુતી વખતે ગરમાળાનો ગોળ ૧ થી ૨ તોલા નવટાંકથી દસ તોલા ગરમ પાણીમાં પંદર મિનિટ પલાળી, પછી ચોળી લુગડેથી ગાળીને વિરેચન થવા માટે પી જવો. એનાથી રેચ લાગશે અને ઝાડા થઇને બધાં કૃમિ–બહાર નીકળી જશે. ચપટા કૃમિને મારનાર અને બહાર કાઢી નાંખનાર આ ઉપાય સારો છે.

દાડમડીનાં મુળની છાલ અથવા દાડમનાં ફળોની છાલ કડુ, હીમેજ, સોડાબાયકાર્બ, વાવડીગ, ડીકામાળી, એળીયો, કાંકચાનાં બીજ એ ઔષધને સમભાગે લઇ ખાંડી એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીરોજ સવાર સાંજ એકથી

એ આનીભારને આશરે પાણી સાથે એની ફાકી લેવાથી પેટમાંનાં કૃમિનો નાશ થશે. આ પ્રયોગ સઘળી જાતનાં કરમીઆના દર્દમાં ફાયદો કરનાર છે.

દાડમને ચીરી એમાં ઔષધોનું ચુર્ણ ભરી એનો પુટપાક કરવામાં આવે છે. એની ગોળીઓ તૈયાર કરીને ખાવાથી અરૂચિ મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, મરડો, અપિસાર, સંગ-હણી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે. ગ્રામજનતા આ પ્રયોગ જો ધારે તો ઘરે તૈયાર કરી શકે. ઘરઘથ્થુ આવા પ્રયોગ ઘણા ઉપયોગી છે.

ધાણા, સુંઠ, નાગરમોથ, સુગંધીવાળો બીલાનો ગરભ, આમળાં, મોચરસ, ધાવડીનાં ફુલ, લોદર, કડાછાલ, જાયફળ, અતિવિષની કળી, ઈંદ્રજવ, ખેરસાર, અજમો, ખોડી અજમોદ, ખુરાસાની અજમો, શાકનું જીરૂં શાહજીરૂં, ઓથમીજીરૂ, લવીંગ, લીંડીપીપર, કાકડાસીંગી, અને રીસામણીના મુળ એ સઘળાં ઔષધો ૦। થી ૦॥ ભાર લઇને આશરે લઇ ખાંડી એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એક મોટું પાકું દાડમ લઇ, એની જુદી ન પડી જાય એવી રીતે ચાર ચીરીઓ કરી એમા ભરી દેવું. પછી ઉપર દોરો વીંટાળી પેક કરી દેવું. ઉપર ઘઉંના લોટની કણક કરી એમાં દાદમ વીટાળી દેવું પછી એ કણક વીંટેલ દાડમના ગોળાને ધુમાડા વગરના અડાયા છાણના કે થાપેલા છાણના અંગા-રમાં દાઝી ન જાય એમ બાફવા મુકી દેવું. બફાઈ ગયું છે એમ લાગે એટલે એ ગોળાને બહાર કાઢી ઉપરની કણક વીટાળી છે તે કાઢી નાખી એ દાડમને છાલ-દાણા અને ઓસડીઆં સહિત એક ખરલમાં નાંખીને ખુબ ઝીણું વાટવું. વટાઇને ગોળીઓ વાળવા જેવું તૈયાર થાય ત્યારે એની ચણીબોર કરતાં સહેજ મોટી મોટી ગોળીઓ વાળવી અને છાંયે સુકવવી. આ ગોળીઓ સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વાર એકથી બે ગોળીઓ છાશના અનુપાનથી આપવી. એનાથી ઉપરના સઘળાં રોગો દૂર થશે. આંતરડાંના રોગી માટે આ ગોળીઓ ફાયદાકારક છે.

મરડો, ઝાડા, સંગ્રહણી વગેરે આંતરડાનાં દર્દોમાં છાશ કે દુધનો પ્રયોગ કરવો પડે છે અને એની પહરેજી સાથે જો આવી ગોળીઓ લેવાતી હોય અને રોજ દાડમનો રસ નિયમિત પીવાતો હોય તો વગર ખર્ચે દર્દી સાજો થાય. જેને દુધ માફક આવે તે દુધનો પ્રયોગ કરે અને છાશ માફક આવે તે છાશનો પ્રયોગ કરે જો અનાજ વગર ન જ ચાલે તો થોડાં કણકી કે ભાત ઓસાવ્યા વગરનાં ગળી ગયેલાં જરા જરા વાપરે અથવા ઘઉંનો પાપડ, જેનો ખાખરા કરે છે તેવા એકાદ બે ખાય તો એને વગર ઇન્જીકશને પણ આવાં દર્દો મટયા સિવાય રહેશે નહિ અને કાયમને માટે સાજું થવાશે. ફક્ત શ્રદ્ધા, ધીરજ અને મનોબળ હોવું જોઇએ તો નિરાશ થવાની જરૂર નથી.

હવે દાડમની કેટલીક ગુણકારી બનાવટો નીચે લખવામાં આવી છે.

દાડીમાદિગુટી

દાડમનાં ફળની સુકી છાલ ૪ તોલા, તીખાં ૧ તોલો, લીંડીપીપર ૧ તોલો, જવ-ખાર ૦॥ તોલો એ બધાને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી ૮ તોલા ગોળમાં ચણીબોર કરતાં સહેજ મોટી ગોળીઓ વાળવી. ગોળ દેશી અને એકાદ વરસનો જુનો હોય તો સારૂં. ગોળીઓ વાળવામાં જો મધ નાંખવાની જરૂર પડે તો પણ નાંખવું. આ ગોળીઓ સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણવાર એકથી બે પાણી સાથે લેવાથી દરેક પ્રકારની ખાંસી ઉધરસમાં ફાયદો

થાય છે. જો અનુકુળ પડે તો ટક્કે ચાર સુધી ગોળીઓ લઈ શકાય છે.

પાછળ જણાવ્યું તેમ ઓસડીયાં વગર જ એકલા દાડમને કણકમાં વીંટાળી ભરહાડમાં બાફી એનો રસ નીચોવી મધ નાંખીને પીવાથી સઘળી જાતના અતિસારો મટે છે. આ વિધીથી કાઢેલા રસને 'દાડીમ પુટપાક–સિદ્ધરસ' કહેવામાં આવે છે. આ રીતે બાફેલા દાડમનો પાકો રસ ઝાડાના દર્દમાં વધુ ફાયદાકારક છે.

૧ દાડીમાષ્ટક ચુર્ણ

દાડમના ફળોની સુકી છાલ શેર ૧, સાકર શેર ૧, તજ, તમાલપત્ર, એલાયચી, નાગકેશર, એ ચારેય મળીને ૧૦ તોલા, સુંઠ, લીંડીપીપર, તીખાં. એ ત્રણેય મળીને ૧૫ તોલા, શાકનું જીરૂં ૫ તોલા, સુકાધાણા ૫ તોલા, અજમા ૫ તોલા અને વાંસકપુર ૨॥ તોલા એનું–સઘળાનું ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું અને સવાર બપોર સાંજ ત્રણ વાર બે આનીભારથી પાવલીભાર પાકાં અને મીઠાં દાડમના રસના અનુપાનથી લેવું. એનાથી ગમે તેવી ચૂંક વાદવ આવીને થતો મરડો ઝાડા–એમાં પડતું લોહી, પરૂ વગેરે મટે છે, હરસમા પડતું લોહી–પણ બંધ થાય છે. અને સંગ્રહણીમા પણ ફાયદો થાય છે.

એવો જ એક દાડીમાષ્ટક ચુર્ણનો બીજો પણ પાક થાય છે.

૨ દાડીમાષ્ટક ચુર્ણ

દાડમસાર (દાડમના લીલા દાણા ઉપર સિંધાલુણ ભભરાવી એને સુકવી નાંખવામાં આવે છે અને ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે તે) ૮ તોલા, સાકર ૩૨ તોલા, તજ, તમાલપત્ર અને એલચી–દરેક ચાર ચાર તોલા. સુંઠ, લીંડીપીપર અને કાળા મરી એ ત્રણેય પણ ચાર ચાર તોલા. બધાને ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું અને રોજ દિવસમાં ત્રણવાર બબ્બે આનીભારથી પાવલીભાર પાણીના અનુપાનથી કે દાડમના રસના અનુપાનથી લેવું. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, ભુખ લાગે છે, ખોરાક પાચન થાય છે અને આંતરડાંના દર્દો મટે છે. ઉધરસમાં પણ એનાથી લાભ થાય છે.

એવું જ એક બીજું મહામાંડવ ચુર્ણ પણ આવાં દર્દોમાં ફાયદાકારક છે.

મહામાંડવ ચુર્ણ

દાડમસાર ૧૦ તોલા, સાકર ૨૫ તોલા, તીખાં, નાગકેશર, તમાલપત્ર સિંધવ, સંચળ, બીડલવણ, કાચલવણ, વડાગરું, એ દરેક એક એક તોલો, લીંડીપીપર, પીપરીમુળના ગંઠોળા, ચિત્રકમુળ, તજ, કોકમ, શાકનું જીરૂં એ દરેક બબે તોલા, ધાણા, અમ્લવેતસ, સુંઠ, મોટા એલચી, સુકાં સુરતી બોરની છાલ, અજમો અને મોથ એ દરેક ત્રણ ત્રણ તોલા એ બધાને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું અને દિવસમાં ત્રણ વાર બે આનીભારથી પાવલી ભાર પાણી કે દાડમના રસના રસના અનુપાનથી લેવુ. એનાથી આંતરડાનાં દર્દોને ફાયદો થશે. તેમજ જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થશે અને શરીરમાં શકિત પણ આવશે.

દાડીમાદિ ઘૃત

દાડમનાં બીજ, વાવડીંગ, હજાદર, ચવક સુંઠ, હરડેદળ, બહેડાંની છાલ, આંબળાં, લીંડીપીપર, ગોખરૂ, બોડી અજમોદ, ધાણા, કોકમ, લોદર અને સિંધાલુણ એ દરેક એક એક તોલો લઇ ખાંડી એને ચીરાઉ ચારણીથી ચાળી આખાભાંગો ભુકો કરવો. પછી તેમાં આશરે પચીસ તોલા પાણી નાંખી ખરલમાં વાટી ચટણી જેવું બનાવવું. પાણી એકી સાથે ન નાંખતાં ધીમે ધીમે થોડું થોડું નાંખતાં જવું અને વાટતાં જવું. પછી એ

કલ્ક–ચટણીને એક તપેલામાં નાંખી તેમાં ગાયનું ઘી ચોકખું ૬૪ તોલા નાંખવું. વળી ઉપરથી બીજું ૬ શેર પાણી પણ ઉમેરવું અને ધીમે તાપે ચુલા ઉપર ઉકાળવું, અરધું પાણી બળી જાય ત્યારે નીચે ઉતારી એક રાત રાખી મુકવું. અને એ બધાને પલળવા દેવું બીજે દિવસે પાછું ફરીથી ચુલે મુકી ઉકાળી પાણી બાળી નાંખવું. એકલું ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લુગડાથી ગાળી બરણીમાં ભરી લેવું. આ ઘી દુધમાં પીવાથી અને ખોરાક સાથે લેવાથી મુત્રાશયમાં રહેલી અશ્મરી–પાણવી–પથરી ગળીને બહાર નીકળી જાય છે તેમજ પરમીયો અને પેશાબની અટકાયત દુર થાય છે. આ ઘી દરરોજ એકથી બે તોલા લેવું. વધુમાં વધુ રોજનું ચાર તોલા પણ ખવાય.

હવે એક દાડમ અને કડાછાલનું ચાટણ કે જે સંગ્રહણીના દર્દમાં બહુ જ ફાયદાકારક છે એનો પાઠ ઉતારીશું જે શાસ્ત્રીય પાઠ હોવાં છતાં જેમાં અનુમાનથી થોડું પરિવર્તન કરેલું છે.

દાડીમ–કુટજાવલેહ

સારા પાકાં દાડમ શેર ૧૦
કડાછાલ શેર ૧૦

બન્નેને ખાંડી નાંખવાં–આખાભાગો ભુકો કરવાનો છે. પછી તેમાં બે મણ પાણી મુકી ઉકાળવું. ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ખુબ ચોળી લુગડેથી એ પ્રવાહી ગાળી લેવું અને ફરીથી પાછું ચુલે ચડાવી ઉકાળવા મૂકવું અને તેમાં–દેશી ગોળ જુનો શેર ૪ સાકર શેર ૪ બંને નાંખીને હલાવવું. જ્યારે ચાટણ જેવું થવા આવે ત્યારે તેમાં નીચેનાં ઓસડીયાનું ચુર્ણ મેળવી દેવું–ચુલેથી નીચે ઉતારી જરાક ઠરવા દઈને એ નાંખવું અને તદ્દન ઠરી ગયા પછી તેમાં મધ અને ઘી મેળવવું.

રસવંતી. મોચરસ, સુંઠ, લીંડીપીપર, તીખાં, હરડેની છાલ, બહેડાનીછાલ, આંબળાં રીસામણીનાં મુળ, ચિત્રકમુળ, કાળીપાટ, બીલાંનો ગરભ, ઈન્દ્રજવ, ભીલામા, અતવિષની કળી, વાવડીંગ, સુગંધીવાળો ને ગંધીલો વજ, એ અઢારેય ઔષધો ચાર ચાર તોલા લેવાનાં છે. ખાંડીને એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું. અને ચાટણ તૈયાર થયા પછી ચુલેથી નીચે ઉતાર્યા પછી એમાં મેળવી દેવું. હલાવીને બધું એકમેક–મિશ્રણ કરી લેવાનું છે. ત્યાર પછી ઠરે ત્યારે તેમાં ચોકખું ગાયનું ઘી શેર ૦ાા ચોકખું મધ શેર ૦ાા મેળવી કાચની બરણીમાં આ ચાટણ ભરી લેવું. એમાંથી સવાર સાંજ ૦ાા થી ૧ તોલા સુધી ચાટણ છાશમાં કે દુધમાં ઘુંટીને પી જવું. જો કે આ ચાટણનો સ્વાદ ઘણો કડવો થાય છે પરંતુ મરડો ઝાડા અને સંગ્રહણીના દર્દમાં અકસીર છે. આ ચાટણનું સેવન કરવું અને છાશ કે દુધનો પ્રયોગ કરવો. લગભગ ચાર મહીના ચાલુ રાખવો. એનાથી અસાધ્ય સંગ્રહણીનો દર્દ પણ પ્રભુકૃપાથી મટી જશે.

આપણા દેશમાં અત્યારે મરડામાં ઝાડામાં અને સંગ્રહણીમાં આધુનિક વિજ્ઞાન એન્ટ્રોવાયો ફાર્મની ટીકડીઓ વપરાવે છે. લીવર એક્સ્ટ્રેટ ખવરાવે છે અથવા એનાં ઇન્જેકશનો આપે છે. ફોલીક એસીડ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. વીટામીન બી ૧૨નાં ઇન્જેકશનો લેવરાવે છે. એનાથી કાયમી ફાયદો થતો નથી તેમજ અતિશય ખર્ચાળ પણ છે. વળી દર્દીને પરાધીન અને અપ્રમાણસુ આ ચિકિત્સા કરી નાખે છે.

આપણા આ દેશમાં તો દાડમ પુષ્કળ પાકે છે. કડાછાલનાં જંગલોમાં ખુબ ઝાડ ઉભાં હોય છે. બીલ્વવૃક્ષોનો પણ પાર નથી છતાં આ આપણી જ ચમત્કૃતિથી ભરપુર અકસીર દવાઓ આંતરડાનાં દર્દોમાં વાપરવાને

બદલે વિદેશી દવાઓ વાપરવી પડે છે એ આપણું અજ્ઞાન કેટલું દયાને પાત્ર છે અને આપણા જ આર્યો-ૠષિમુનિઓનાં જ્ઞાનમાં આપણને શ્રદ્ધા નથી એ કેવી કરૂણતા છે! એનો વાચકોએ વિચાર કરવો ઘટે છે.

બીલાનો ગરભ, દાડમનો રસ, કડાછાલ, એ મરડાનાં જંતુઓનો જડમુળથી નાશ કરનારી દવાઓ છે એને માટે એમેટીનનાં ઈન્જેક્શનોની જરૂર જ નથી-છતાં આપણે એવાં ભ્રમમાં પડયા છીએ ને મોહ થયો છે કે આપણી આંખો હજુ પણ ઉઘડતી નથી.

મરડામાં કે સંગ્રહણીમાં એમેટીન, ફોલીક એસીડ. વીટામીન બી, લીવર એકસ્ટ્રેક્ટ ઇત્યાદિને આધુનિક વિજ્ઞાન અકસીરમા અકસીર ગણે છે. એમ છતાં એના પ્રયોગથી પણ સાજા નહીં થયેલા એવા દર્દીઓ દેશી વૈદ્યો પાસે કડાછાલ, દાડમ, બીલાનો ગરભ, પંચામૃતપર્પટી, સુવર્ણપર્પટી, વિજયપર્પટી, વિજયરત્નપર્પટી ઈત્યાદિ દવાઓથી સાજા થાય છે. આંતરડાના ભયંકર કામમાંથી બચે છે એ હકીકત છે. સંગ્રહણીમાં જો ગરીબ દર્દી લીલા બીલાનાં ગરભનું સરબત કે દાડમનો રસ અને કડાછાલનો ઉકાળો પીને દુધ કે છાશ ઉપર રહેશે તો વગર ખર્ચે અવશ્ય સાજો થશે જ.

એક ભાગ સાકર અને એક ભાગ પાણી લઈ ચુલા ઉપર મુકી ગરમ કરી ઉકાળી, એની મધ જેવી ચાસણી કરી રાખવી અને એનો શીશો ભરી રાખવો. જ્યારે દાડમનું સરબત પીવું હોય ત્યારે દાડમ મંગાવી દાણા ફોલી ઝીણા મલમલના કપડામાં નીચોવી એક ટમ્બલર રસ લઇ તેમાં ઉપરની સાકરની ચાસણી જરૂર પુરતી સ્વાદને માટે ઉમેરીને એ પી જવું. આ અનાર શરબત ઘરે તાજો બની શકે અને વળી ફાયદો થાય. ઝાડા મટશે, આંતરડા સુધરશે અને પેટમાં ઠંડક થશે.

દાડમનું સરબત કે રસ પીનારને કદિ મંદાગ્નિ થતો નથી. ખોરાકની અરૂચિ રહેતી નથી અને ઝાડા, મરડા, સંગ્રહણી વગેરે આંતરડાં દર્દો થતા નથી.

ઘૃત – કલ્પના

વૈદ્ય પ્રભુભાઇ મ. ભક્ત

વર્તમાન આયુર્વેદ જગતના વૈદ્યોએ આયુર્વેદિક ચિકિત્સાના કેટલાક મહત્વપૂર્ણ અંશોને ચિકિત્સામાંથી કાઢી નાખ્યા છે તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે આજે આપણે પંગુ બની ગયા છીએ. શારીરિક શુદ્ધિ, રસાયન, અને વાજીકરણ પ્રયોગ માટે પહેલાં પંચકર્મોની આવશ્યકતા હોય છે. આ પંચકર્મોમાં સ્નેહન એક પ્રધાન અંગ છે. અને સ્નેહોમાં ઘૃતને ઉત્તમ માનવામાં આવ્યું છે. દક્ષિણ ભારત સિવાય ઘૃતનો પ્રયોગ બીજા વિભાગોમાં આજે બહુજ અલ્પ થાય છે.

મહાત્મા બુદ્ધના વિખ્યાત ચિકિત્સક જીવકના જીવન ઇતિહાસમાંથી જાણવા મળે છે કે તે સમયે ચિકિત્સામાં ઔષધ સાધિત ઘૃતોનો ઘણો પ્રયોગ થતો હતો. બુદ્ધની પહેલાં તથા તે પછી પણ કેટલાક સમય સુધી ઘૃતનો ઔષધોમાં પ્રયોગ થતો હતો. ચરકસંહિતામાં ઔષધસાધિત ઘૃતની કલ્પના ઘણા રોગોમાં જોવામાં આવે છે.

કેટલીક ઔષધિઓનું પ્રભાવકારી તત્વ જળમાં મળી જનાર હોય છે. કેટલીક ઔષધિઓનો થોડો ભાગ જળમાં અને થોડો ભાગ સ્નેહમાં મળી જનાર હોય છે. વનસ્પતિઓનો કેટલોક ભાગ મદ્યમાં 'રેકટીફાઇડ સ્પીરીટમાં' યા કેટલોક ભાગ ઇથરમાં મળી જનાર

સુખદ્વારા આપણે જે ચૂર્ણોનું સેવન કરીએ છીએ તેમાંથી કાષ્ઠભાગ ઘણી ઓછી માત્રામાં અને વિલંબથી રકતમાં મળી જાય છે. જળ કંઠથી ઉતરતાંજ શીઘ્ર રકતમાં મળી જાય છે. જેથી જળમાં મળી જનારાં ઔષધોનો કવાથ શીઘ્ર પોતાનો પ્રભાવ બતાવે છે, મદ્યથી બનેલા ટિંકચરો પણ શરીરમાં પોતાનો પ્રભાવ શીઘ્ર બતાવે છે. આ જ્ઞાન પ્રાચીનઋષિઓને હોવાં છતાં પણ ઔષધોના સુક્ષ્મ અંશોને સુરાદ્વારા ટિંકચર ન બનાવતાં ઘૃતની કલ્પના કેમ કરી હશે? સ્પિરિટમાં મળેલા ઔષધોના સુક્ષ્માંશો શીઘ્ર રકતમાં પહોંચી તત્કાળ રોગમુકિતના ચિન્હો બતાવે છે પરંતુ આ પદાર્થોને પ્રકૃતિ બહાર કાઢવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે જેથી રોગોની પુનરાવૃત્તિનો ભય રહે છે.

રકતમાં હંમેશાં વિશુદ્ધ આહારરસ પહોંચે છે રકતમાં શોધન ક્રિયા હમેશાં ચાલતી રહે છે અને તેનો સારભાગ વસામાં એકત્રિત થાય છે. રકતમાં પહોંચેલા જલ આદિ અંશો શરીરમાંથી નીકળી જાય છે તે વર્ષો સુધી શરીરમાં રહે છે, આ કારણે આપણા પ્રાચીન આચાર્યોએ વસામય ઘૃતનો ઔષધોના સુક્ષ્માંશોના ગ્રહણ માટે ઉપયોગ કર્યો હતો.

એલોપથીમાં જે ઇન્જેકશનોનો સ્થાયી પ્રભાવ જોવામાં આવે છે તે બધા અધિકાંશ તૈલથી બનેલા હોય છે.

ઘૃતને ઔષધિઓથી સાધિત બનાવવું હોય તો ગાયનું જ ઘી લેવું જોઇએ કારણ કે ગાયનું ઘી સર્વ ઘૃતો કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. ઘીને વિશુદ્ધ અને વીર્યવાન બનાવવા માટે એક વિશેષ સંસ્કાર કરવો પડે છે જેને મુર્છન સંસ્કાર કહે છે.

એક સ્વચ્છ કલાઇવાળી કઢાઇમાં ૩૦ તોલા ગાયનું ઘી લેવું તેને ધીમા તાપે ગરમ કરવું, સારી રીતે ગરમ થઇ ગયા બાદ ઉતારી લેવું ત્યાર બાદ ત્રિફળાં, નાગરમોથ અને હળદર આ પાંચ ચીજોનું સુક્ષ્મ ચૂર્ણ તોલા ૪ લઇ તેને બીજોરાના રસામાં ઘુંટી તેનો કલ્ક બનાવી તે ઘૃતમાં નાંખવો પછી ૨૫૬ તોલા પાણી નાખી પાક કરવો પાણી બળી જાય એટલે ઉતારી ૭ દિવસ રહેવા દેવું ત્યારબાદ તેને ગાળી લેવું. આથી ઘી નિર્મળ અને વીર્યવાન બને છે આ ઘીનો ઔષધોમાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

મૂર્ચ્છન સંસ્કારથી લાભ એ થાય છે કે જે ઔષધોથી ઘૃત સાધિત કરવામાં આવે છે તેના સૂક્ષ્મ ભાગોનું સ્નેહકણો આત્મીકરણ કરી લે છે અને મૂર્ચ્છન સંસ્કારમાં વપરાયેલા અમ્લ દ્રવ્યોના અંશોને ગ્રહણ કરે છે. સ્નેહના કણો જે સાધારણ અવસ્થામાં કેવળ શરીરમાં તાપ ઉત્પન્ન કરવાના કામમાં આવે છે તે અમ્લરસ તથા ઔષધિઓના સુક્ષ્માંશોને ગ્રહણ કરીને એટલા પ્રભાવશાળી થઈ જાય છે કે જેથી શરીરની નિર્બળતા દુર થાય છે રોગોની શાંતિ થાય છે. વાત–પિત્ત તથા કફ પ્રાકૃતાવસ્થામાં આવી જાય છે બળની વૃદ્ધિ થાય છે. રોગનિરોધિની શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. તથા સ્વાસ્થ્ય અને જીવનમા ઉન્નતિ થાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં વસા અલ્પ થઇ જવાથી વલિ તથા પલિત આદિ પરિણામો જોવામાં આવે છે. તથા શરીરમાંથી વસાની ક્ષીણતા ન થાય તો વૃદ્ધાવસ્થા કદાપિ આવતી નથી.

ઘી શુદ્ધ કરવા માટે ગળો વગેરે મૃદુ ચીજો હોય તો કવાથમાં ચારગણું પાણી સુંઠ–ગરમાળો જેવી મધ્યમ વસ્તુઓ હોય તો આઠગણું અને કઠિન વસ્તુઓ હોય તો ૧૬ ગણું પાણી નાંખવું જોઇએ. ઘી બનાવવા માટે જે જે વનસ્પતિઓનો કવાથ કરવાનો હોય તેને લાવી સાફ કરી એકત્રિત કરવી. ઘીથી બમણા પ્રમાણમાં લઈ આઠગણા પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ચતુર્થાંશ શેષ રહે એટલે કવાથ ગાળી લેવો.

જો માત્ર દુધથી જ ઘૃત સિદ્ધ કરવું હોય તો ઘીથી આઠઘણું દુધ લેવું જોઇએ અને સાથે જો કવાથ પણ નાખવાના હોય તો ઘીના પ્રમાણ મુજબ જ દુધ લેવું જોઇએ. જો ત્રણ દ્રવ પદાર્થોથી ઘૃત સિદ્ધ કરવું હોય તો તેને બરાબર મેળવી ઘીથી ચારગણા લેવા જોઇએ. જો ચાર વા ચારથી વધુ દ્રવ પદાર્થો નાખવા હોય તો પ્રત્યેક પદાર્થો ઘીના જેટલા લેવા જોઇએ.

જો ફક્ત ઔષધસ્વરૂપ દુધ અથવા દહીં થીજ ઘી સિદ્ધ કરવાનું હોય તો ઘીથી ચાર ગણું જળ અવશ્ય મેળવી લેવું જોઇએ કારણ કે કેવળ દુધ દહીં અને સ્વરસથી સ્નેહનો પાક સારી રીતે થઈ શકતો નથી.

કલ્ક :– સ્નેહમાં સાધારણ રીતે સ્નેહનો ચોથો ભાગ કલ્ક નાખવામાં આવે છે. પરંતુ જો ચંપો–કમળ વગેરે ફુલોનો કલ્ક નાખવાનો હોય તો ઘીથી આઠમાં ભાગનો ગ્રહણ કરવો જોઇએ, જો કેવળ જળથી જ ઘૃત સિદ્ધ કરવું હોય તો કલ્કનો ચોથો ભાગ હોવો જોઇએ. વનસ્પતિઓના કેવળ કવાથથી સિદ્ધ કરવું હોય તો કલ્ક છઠ્ઠા ભાગનો અને ફક્ત સ્વરસથી સિદ્ધ કરવું હોય કલ્ક આઠમા ભાગનો હોવો જરૂરી છે. જ્યાં દ્રવ્યોનું માપ કહ્યું ન હોય ત્યાં આ માપ મુજબ ઘૃત બનાવવું.

સિદ્ધ સ્નેહની પરીક્ષા :– ઘી અથવા તેલ સિદ્ધ થયું છે કે નહી તે જાણવા માટે એક સળી ઉપર રૂ લગાવી તેને સ્નેહમાં બોળવી અને સળગાવવી અથવા તો કલ્ક દેવતા ઉપર નાંખવો. જો આ બંને ક્રિયામાં ચરચરાટ માલમ પડે તો જાણવું કે હજુ તે સિદ્ધ થયું નથી. જો કોઇ પણ જાતના અવાજ વગર સફળતાથી સળગી જાય તો સ્નેહ સિદ્ધ થયેલું જાણવું. આ સિવાય બીજી પરીક્ષા એ છે કે તેલ સિદ્ધ થઇ ગયું હોય તો ઉપર ફીણ આવે છે. ઘી સિદ્ધ થયું હોય તો તેના ઉપર ફીણ આવતું નથી. આ સિવાય તેમાં રહેલા કલ્કને કાઢવામાં આવે અને મસળવાથી જો દિવેટ યા ગોળી થઇ જતી હોય તો જાણવું કે સ્નેહ સિદ્ધ થઈ ગયું છે. અનુભવીઓ તેની ગંધ અને રંગ પરથી સ્નેહ સિદ્ધ થયું છે કે નહીં તે નક્કી કરે છે.

તમારી સંસ્થા ધર્માદા દવાખાનું ચલાવવા માગે છે તેમજ એક ફાર્મસી કાઢવા વિચાર રાખે છે તો અંગે તેમણે જણાવ્યું કે દવાખાનું ચલાવી શકાય પણ ફાર્મસી ચલાવવી એ સહેલી નથી. કારણ કે તેમાં મોટી મુડીની જરૂર છે. દવા બનાવવાથી કંઇ વળતું નથી. પણ તેનું વેચાણ પણ થવું જોઇએ. તેનો પ્રચાર, કમીશન, વ્યવસ્થા વગેરે કરી શકો તો કરો. બાકી તે કામ ઘણું મુશ્કેલ છે.

નવા સ્નાતકોની આ સંસ્થા અંગે તેઓશ્રીએ જણાવ્યું હતું કે તમારૂં આ સંગઠન ઘણું નાનું છે. હું માનું છું કે તેના મેમ્બરો ઓછા છે. અને છે તેઓ ફી બરાબર આપતા નહીં હોય. આ સમયમાં સંગઠન સિવાય આગળ વધાતું નથી. **संघेशक्ति कलौयुगे** આ કળીયુગમાં તો સંઘશકિત એ જ એક બળ છે. એટલે જો આપને કાંઈ પણ કરવું હોય તો આપ આપનું સંગઠન મજબુત બનાવો. આવા સંમેલનમાં પેપર રીડીંગ–નિબંધવાચન કરવું સારૂં છે. તે માટે વધુ સમય કાઢો. મહિનામાં એક વાર પણ તમે બધા ભેગા થાઓ અને નિબંધવાચન–અનુભવોની આપલે કરો અને એક એવું મેગેઝીન પણ તમારી સંસ્થા તરફથી કાઢો કે તેમાં તેનો પ્રચાર થાય. આમ કરશો તો તમારી સંસ્થા આગળ આવશે. વળી મેગેઝીન ચલાવવું એ પણ સહેલું નથી. મારી પાસે પાંચ સાત આવે છે. બેએક જ સારાં છે. લેખોમાં કાકતાલીય ન્યાય ન હોવો જોઈએ. અને એ રીતે આપનું માસિક શ્રેષ્ઠ હોવું જોઇએ.

હાલના ડેમોક્રસી–લોકતંત્ર ઉપર બહુ ભાર ન મુકો–તેમાં એમ નથી કે ફી ઓછી કરો–પગાર વધારો. પરંતુ આજકાલ એક ફેશન થઇ ગઈ છે અને બધા આવું જ લોકતંત્રને કહયા કરે છે. આયુર્વેદપ્રચાર લોકતંત્રદ્વારા થાય. પણ તમો પગાર વધારો કરો તેમ કહો તે ન થઇ શકે.

અંતમાં આજના આ સમારંભમાં મેં આપને ઘણું જ સારૂં ખોટું કહયું છે. કારણ કે આપની સંસ્થા નવી છે તેથી જ કડવું કહયું છે કે જેથી આપ આયુર્વેદનું ભાવિ ઉજવળ બનાવો. મેં જે કહયું છે તેથી તમને કદાચ નારાજી થશે પણ એક વખત તમે યાદ કરશો કે મેં જે કહયું હતું તે ઠીક હતું. હું આપ સૌનો આભાર માનું છું.

ત્યાર બાદ અલ્પાહાર, સંગીતનો કાર્યક્રમ, નવા વરસના હોદ્દેદારોની ચુંટણીઓ તથા વૈદ્યકીય ફીલ્મ દર્શન ઇત્યાદિ કાર્યક્રમ થયા પછી આભારવિધિ પુરી થયા બાદ સમારંભ પુરો થયો હતો. (આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

* જરૂરની વખતે અજમાવી જુઓ *

અવાળુ લોહીથી ભરેલા હોય તો દાડમનાં ફુલ ઉકાળી કોગળા કરવા.

દાંત ભાંગી જાય તો મધ સાથે ફુલાવેલી ફટકડી ઘસવી.

અવાળુ સુજી જાય તો ગરમાળાના ઉકાળાના કોગળા કરવા.

દાંત અંબાઇ ગયા હોય તો મધ સાથે મીઠું મેળવીને દાંતે ઘસવાથી આરામ થાય છે.

મોઢામાં યા જીભ પર ફુલ્લીઓ થાય તો દાડમના ફુલનો પાઉડર કરી મોઢમાં છાંટવું યા તો ટંકણખાર ફુલાવી મધ સાથે લગાડવું.

પિત્તથી થયેલા દાંતના રોગમાં સાકર તથા માખણ આમળાના ચૂર્ણમાં મેળવીને દાંતે ઘસવાથી દાંતનો રોગ મટે છે.

ખોરસલીની છાલને ચાવવાથી દાંતો હાલી ગયા હોય તો તે પણ વજ્રજેવા મજબુત થાય છે.

(ડૉ. કેખશરૂ જીલ્લા કૃત 'દંત સાહિત્યમાળા પુસ્તક ૫૩ 'દંત વિલાસ'માંથી સાભાર)

सौतिकम्

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઇ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ,
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા–ચાલુ)

પ્રથમ સ્પર્શન પરીક્ષા યા પ્રથમગ્રહ : (*Fundal grip*) આ પરીક્ષાથી ગર્ભાશયના ઉર્ધ્વાંશમાં બાળકનું કયું અંગ છે તેનું જ્ઞાન થાય છે, માતાને ઉતાનાસને સુવડાવી તેના પગોને સીધા કરાવી દેવા. તેની ડાબી બાજુએ ચિકિત્સકે ઉભા રહેવું, બંને હાથો દ્વારા ઉદર પ્રાચીર પર સ્પર્શ કરી પરીક્ષા કરવી. સામાન્યતયા આ સ્થાનમાં (ઉર્ધ્વાંશ) ગર્ભનું સ્ફિગ હોય છે જે ગોળ–સમપૃષ્ઠ તથા કઠોર હોય છે. પરંતુ તે ગર્ભના શિર જેટલું કઠિન હોતું નથી. સ્ફિગની સાથે પીઠ હોય છે. જેવી રીતે શિર અને પીઠની મધ્યમાં ગ્રીવાનો ખાડો હોય છે તેવો અહીં હોતો નથી.

દ્વિતીય સ્પર્શ પરીક્ષા–દ્વિતીયગ્રહ : (*Umbilical grip*) આ પરીક્ષાથી માતાની નાભિની પાસે બાળકનું કયું અંગ છે તેનો બોધ થાય છે. અને શિશુની પીઠ તથા શાખાઓની સ્થિતિનું સમ્યક જ્ઞાન થાય છે. સામાન્યત : માતાની નાભિની પાસે ગર્ભની પીઠ હોય છે અને તે સમપૃષ્ઠ તથા ધનુષાકાર હોય છે. જો સંશય માલમ પડે તો સ્ફિગને માતાની પીઠની તરફ દબાવવાથી અથવા ગર્ભાશય એક તરફ દબાવી ગર્ભને બીજા પાર્શ્વમાં કરવાથી પીઠનો વળાંક અધિક થાય છે અને તેનો સુગમતાથી તથા સ્પષ્ટતાથી અનુભવ થાય છે. પીઠની બીજી બાજુ પર ગર્ભની શાખાઓ માલમ પડે છે. જે ગઠિના રૂપમાં પ્રતીત થશે. અને ઉદરમાં પરસ્પર શાખાઓ ટકરાતી માલમ પડે છે. ગર્ભાશયમાં એક તરફથી બીજી તરફ આંગળીઓ ફેરવવાથી ગર્ભની કઠોરતા સરળતાથી પતીત થાય છે.

તૃતીય સ્પર્શન પરીક્ષા તૃતીયગ્રહ :)*Paulic grip*) આ પરીક્ષાથી ગર્ભાશયના નીચેના ભાગમાં બાળકનો કયો ભાગ છે અને તે જાણી શકાય છે. ગર્ભાશયના નીચેના ભાગને પોતાના એક હાથના અંગુઠા તથા આંગળિયોની વચ્ચે પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમાં ધીરે ધીરે દબાણ આપવાથી સુગમતા રહે છે. ઉતાવળ કરવાથી સમ્યક જ્ઞાન થતું નથી. સામાન્યત : આ સ્થિતિમાં ગર્ભનું શિર હોય છે. આ સ્ફિગની અપેક્ષા નાનું હોય છે તથા અધિક ગોળ સમપૃષ્ઠ અને વધુ કઠિન હોય છે. જ્યારે ગર્ભાશયનો સંકોચ થતો ન હોય ત્યારે શિરને આમતેમ હલાવવાની ચેષ્ઠા કરવી. જો શિર હલી ન શકે તો સમજવુ જોઇએ કે **પ્રથમા પ્રસવા** સ્રીમાં ગર્ભનું શિર બસ્તિ ગુહાના પ્રવેશદ્વારમાં સ્થિર થઇ ચુકયું છે. (૨) બહુ પ્રસવા સ્રીમાં પ્રસવ પ્રારંભ થઇ ચુકયો છે.

જો શિર આમતેમ હલી શકે તો જોવું જોઇએ કે કઈ તરફ શિર વિશેષ 'નમેલુ' છે. જે તરફ શિર વિશેષ નમેલું હોય તે તરફ લલાટાસ્થિ હશે. જો શિર આમતેલ હલી ન શકે તો શિરની સ્થિતિ ચતુર્થ પરીક્ષાથી જાણવી. તૃતીય પરીક્ષાથી આપણે કહી શકીયે છીએ કે ગર્ભનું શિર કેટલું નમેલું છે અને તે બસ્તિગુહાને પ્રવેશદ્વારથી કેટલું ઉપર છે યા કેટલું નીચું આવ્યું છે. જો શિર નીચે ચાલ્યું ગયુ હોય તો પરીક્ષાથી ગ્રીવાને પકડી શકાય છે માટે ચતુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા કરવી જોઇએ

ચતુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા ચતુર્થગ્રહ : (*Pelvic grip*) આ પરીક્ષાથી જો શિર નીચે હોય તો કઇ તરફ છે અને જો પ્રસવ થઇ રહયો હોય તો બાળકનો ઉદય થવાવાળો ભાગ કેટલો નીચો આવ્યો છે તેનું જ્ઞાન થાય છે.

આ પરીક્ષામા ગર્ભિણીની મુખની તરફ પીઠ કરી ઉભા રહેવું. બંને હાથોને ગર્ભાશયના નીચેના ભાગની આસપાસ રાખવા. અને તેને બસ્તિગુહાની તરફ લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે તરફ શિર હશે તે તરફ કષ્ટનો અનુભવ થશે કારણ કે તે તરફ શિરનો વિસ્તાર હશે.

શિરની સ્થિતિની નિશ્ચિત પરીક્ષા કર્યા બાદ બંને હાથે આંગળિયોને બસ્તિગહ્વરમાં ઉંડે સુધી દાખલ કરી અંગુઠાથી જઘનાસ્થિના ઉર્ધ્વ ભાગમાં રાખી દબાણ આપવું. આ ક્રિયાદ્વારા અગત્યનું શિર બસ્તિગુહામાં કયાં સુધી પ્રવિષ્ઠ થઈ ચુકયું છે અને સુખપ્રસવ થશે કે નહિ તેનું જ્ઞાન થાય છે.

આકોટન પરીક્ષા– (*Purcussion*) આ પરીક્ષા ઉદરની દ્રવ અવસ્થા જાણવા માટે કરવામાં આવે છે. આ પરીક્ષા પણ નિયમ મુજબ કરવી જોઇએ. સૌથી પ્રથમ ઉદરની મધ્ય રેખાથી શરૂઆત કરવી. ત્યાર બાદ નાભિથી ભગ સન્ધિ અને ત્યાર બાદ ડાબા અને જમણા ભાગના વિભાગોની પરીક્ષા કરવી. જલોદરના રોગમાં આકોટનથી મન્દધ્વનિ માલમ પડે છે. આકોટન કરતી વખતે જે સ્થાન પર મન્દધ્વનિ માલમ પડે તે સ્થાન પર આંગળિઓ રાખવી. રોગી પડખું બદલે કે તરત જ આ પરીક્ષાની શરૂઆત કરવી નહીં કારણકે દ્રવ એક સ્થાનમાથી બીજા સ્થાનમાં ન આવે ત્યાં સુધી પ્રતીક્ષા કરવી.

શ્રવણપરીક્ષા– દર્શન તથા સ્પર્શન પરીક્ષા બાદ શ્રવણ પરીક્ષા કરવી જોઇએ જેથી વામસંમુખ પશ્ચાદસ્થિ આસનમાં ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો ડાબી તરફ, નાભિની તથા ડાબી નિતંબાસ્થિના ઉર્ધ્વકુટની મધ્યમાં સંભળાય છે. દક્ષિણ સંમુખપશ્ચાદસ્થિ આસનમાં જમણી બાજુ જમણી નિતંબાસ્થિના ઉર્ધ્વકુટની મધ્યમાં સંભળાય છે. પશ્ચિમ પશ્ચાદસ્થિ આસનોમાં પાછળ શ્રોણી ચક્રમાં સ્પન્દનો સંભળાય છે અર્થાત શિરના નમનાવસ્થામાં જે તરફ ગર્ભની પીઠ હોય છે તે તરફ હૃદયના સ્વન્દનો સંભળાય છે. આથી વિપરીત જો શિર ગર્ભની પીઠની તરફ નમી ગયું હોય તો હૃદય સ્વન્દન છાતીની તરફ સંભળાય છે. કારણ કે આ અવસ્થામાં છાતી આગળની તરફ હોય છે. સ્ફિગોદયમાં નાભિની ઉપર જે તરફ પીઠ હશે તે તરફ હૃદય સ્પન્દન સંભળાશે. પાર્શ્વોદયમાં નાભિની પાસે સંભળાય છે.

ગર્ભાશયમાં ગર્ભની સ્થિતિ– (*Position*)

आमुग्नोऽभिमुखः शेते गर्भो गर्भाशये स्त्रियाः।
सयोनिं शिरसा याति स्वभावात् प्रसवं प्रति ॥

સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ સંકુચિત અંગ અને અભિમુખ થઇ રહે છે અને પ્રસવના સમયે સ્વભાવથી જ શિરના બળે યોનિની તરફ આવે છે.

ગર્ભનું શિર આગળ છાતીની તરફ નમેલું હોય છે, પૃષ્ઠવંશનો વળાંક હોય છે. જેથી પીઠ બહિર્ગોલ થાય છે. બન્ને જાંઘો ઉદર પર અને ઘુંટણની નીચેનો પગનો ભાગ જાંઘો પર વળેલો હોય છે. મુઠ્ઠીયો બંધ રહે છે. હથેળિયો અને આંગળીઓમાં જે રેખાઓ મળે છે તે ગર્ભાવસ્થામાં ત્વચાના સંકોચને કારણે જોવામાં આવે છે. સંક્ષેપમાં શરીરની સંકોચક પેશિયો કાર્યશીલ રહે છે જેથી સંપુર્ણ શરીર સંકુચિત સ્થિતિમાં રહે છે.

આધુનિક પરિભાષાનુસાર ગર્ભાશયમાં ગર્ભની ચાર સ્થિતિઓ હોય છે. સ્થિતિ નિશ્ચિત કરવાને માટે શિર અને જઘન ગતિમાં ગર્ભપૃષ્ઠ નિદર્શક (*Indicator*) માનવામાં આવે છે. અને તદનુસાર ગર્ભની અવસ્થિતિ નીચે મુજબ હોય છે.

(૧) પ્રથમાસન– પીઠ માતાની ડાબી તથા સામેની તરફ (૨) પીઠ માતાની જમણી તથા સામેની તરફ (૩) પીઠ માતાની જમણી તથા પાછળની તરફ (૪) પીઠ માતાની ડાબી તથા પાછળની તરફ ઉપર અભિમુખ અને ચરકમા પૃષ્ઠાભિમુખની જે સ્થિતિ બતાવી છે તે બહુજ જોવામા આવે છે ઉપર વર્ણવેની પહેલી બે સ્થિતિજ મુખ્યત્વે વધુ હોય છે ૮૦ થી ૯૦ પ્રતિશત આ સ્થિતિ જોવામા આવે છે

ગર્ભસ્થ બાળકનો ઉદય–ગર્ભસ્થ શિશુનો કયો ભાગ ગર્ભાશયમા નીચેની તરફ છે તેનો નિર્ણય આપણે ઉદર પરીક્ષા અને યોનિ પરીક્ષાથી કરી શકીએ છીએ

ગર્ભસ્થ બાળકની સ્થિતિ અધો લબી હોય તો બે પ્રકારનો ઉદય થાય છે શિર નીચે હોય તો શિરોદય અને જો સ્ફિગ પ્રદેશની નીચે હોય તો તે સ્ફિગોદય કહે છે આ બન્નેમા પણ જે વિશેષ અગનો ઉદય હોય છે તે ભિન્ન ભિન હોય છે જેવી રીતે શિરોદયમા શીર્ષોદય (*Vertex presentation*) લલાટોદય (*Brow presentation*) અને મુખોદય *Face presentation*) સ્ફિગોદયમા જાનો ઉદર પર તથા પગો જાનો પર હોય છે જેને પૂર્ણસ્ફિગોદય (*Full Breech Presentation*) જો જાનો ઉદર પર હોય પરતુ પગો સીધા હોય તો તેને અપૂર્ણ સ્ફિગોદય (*Frank Breech Presentation*) કહે છે વામ દક્ષિણ સ્થિતિ હોય તો ખભો બહાર આવે છે જેને પાર્શ્વોદય (*Tsansverse Presentation*) કહે છે

ગર્ભસ્થ બાળકના પ્રત્યેક ઉદયમાં– એક એક વિશેષ ભાગ જે બહાર દેખાય છે તેના ઉપરથી તે આમનનુ નામ રાખવામા આવે છે જેવી રીતે કે શિરોદયમા શિરની પશ્ચાદસ્થિ, મુખોદયમા હનુ–સ્ફિગોદયમા ત્રિકાસ્થિ તથા પાર્શ્વોદયમા અમકુટ–

શિરોદયના ચાર આસનો– (૧) **પ્રથમાસન**–વામ વામઅમુખ પશ્ચાદસ્થિ આસન (*Left Occipito Anterior– L O A*) આ આસનમા પશ્ચાદસ્થિ વામપાર્શ્વમા અને સમ્મુખ ભાગમા હોય છે અને કપાલ દક્ષિણ પાર્શ્વના પાછળના ભાગમા હોય છે આને *First Vertex presentation* કહે છે

દ્વિતીયાસન–દક્ષિણ સમુખ પશ્ચાદસ્થિ આસન–(*Right occipito–anterior R O A* આમા પશ્ચાદસ્થિ દક્ષિણ પાર્શ્વમા અને સમુખ ભાગમા હોય છે અને કપાલ વામપાર્શ્વમા પાછળના ભાગમા રહે છે આને *Second vertex presentation* કહે છે

તૃતીયાસન–દક્ષિણ–પશ્ચિમ–પશ્ચાદસ્થિ આસન (Right Occipito Posterior R O P. આમા પશ્ચાદસ્થિ દક્ષિણ પાર્શ્વમા અને પાછળની તરફ હોય છે કપાલ વામપાર્શ્વ અને સામેના ભાગમા હોય છે આને Third vertex presentation કહે છે

ચતુર્થાસન–વામપશ્ચિમ પશ્ચાદસ્થિ આસન– (Left Occipito posterior L O P) આમાં પશ્ચાદસ્થિ વામપાર્શ્વમા અને પાછળના ભાગમા હોય છે કપાલ સમુખ ભાગમા અને દક્ષિણ પાર્શ્વમા હોય છે આને Fourth vertex presentation કહે છે

એક અનેક ગર્ભ પરીક્ષા– બે અથવા તેથી અધિક શિશુ ગર્ભાશયમા હોય તો તેને બહુગર્ભ યા અનેકગર્ભ કહેવામા આવે છે

નિદાન–ઉદર પરીક્ષા–ગર્ભિણીનુ ઉદર ઘણુ જ મોટુ હોય છે ગર્ભોદકને કારણે આનો આકાર બદલાઈ જાય છે કોઈ કોઈ વખત બને બાળકોનો મધ્યભાગ સ્થિર માલમ પડે છે. **શ્રવણપરીક્ષા**–યમગર્ભમા ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો પણ ભિન્ન ભિન્ન સ્થાનો પર

કંઇક અંતરથી સંભળાય છે. તથા બે ભિન્ન પરીક્ષકો બે સ્વતંત્ર સ્થાનો પર એકી વખતે બે સ્વતંત્ર હૃદયના સ્પન્દનોની સંખ્યા ગણી શકે છે. 'ક્ષ' **કિરણપરીક્ષા**–આ પરીક્ષા દ્વારા બે અથવા તેથી વધુ ગર્ભનું ચિત્ર લેવાથી નિદાનમાં ઘણી સહાયતા મળે છે **પરીધિમાપન** જ્યારે બે ગર્ભ ગર્ભાશયમાં હોય છે ત્યારે એક ગર્ભની અપેક્ષાએ બે ગર્ભની પરિધિ (girth) એથી ચાર ઇંચ વધુ હોય છે, **સ્પર્શન** પરીક્ષાથી બે ગર્ભના શિર કોઇ કોઇ વખત બંને નીચેની તરફ–કોઈ કોઇ વખત એક નીચે અને એક ઉપર બે પીઠ અને શાખાઓની અધિકતા માલમ પડે છે. જેનું ઉદર વચ્ચે દબાયલું હોય અને દ્રોણીના આકારનું હોય તે સ્ત્રી યુગ્મ ગર્ભને જન્મ આપે છે.

યુગ્મ ગર્ભોનો પ્રભાવ માતાના અવયવો ઉપર પણ વિશેષ પડે છે. (૧) ગર્ભાશયનો આકાર વધી જાય છે. અંતે દબાણ પણ વધે છે. (૨) માતાને નિમ્નશાખાઓ પર શોથ આવે છે. (૩) યુગ્મ ગર્ભોથી વિષસંચાર (Toxemia) હોવાનો વધુ સંભવ રહે છે. (૪) યુગ્મ ગર્ભવાળી સ્ત્રીના મુત્રમાં આલ્બ્યુમિનની ઉપસ્થિતિ વિશેષ હોય છે. (૫) ગર્ભ પોતાના સ્વાભાવિક કાલ પહેલાજ બહાર આવે છે. કારણ કે ઉપરના ઉપદ્રવોને કારણે ગર્ભાશયની ધારણ ક્ષમતાનો નાશ થાય છે.

યુગ્મ ગર્ભોનો ઉદય–(૧) બંનેના શિર્ષનું દર્શન (૨) એકનું શિર્ષ દર્શન અને બીજાનું નિતમ્બદર્શન (૩) બંનેનું નિતમ્બદર્શન (૪) પાર્શ્વોદય, આ ઉદય બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં જોવામાં આવે છે.

गर्भशीर्षस्य आकृति : प्रमाणम्

ગર્ભકપાલ (Foetal skull) પ્રસવના સમયે જે ગર્ભનું શિર મોટું હોવાને કારણે માતાને ઘણી જ તકલીફ પડે છે. અને તેનો સુખપ્રસવ યોનિમાર્ગ દ્વારા થતો નથી. આવી સ્થિતિમાં ઉદર વિપાટન પદ્ધતિનો સહારો લેવો પડે છે. આથી ગર્ભના કપાલનો માપ અને આકાર જાણવો અતિ આવશ્ય છે. યુવાવસ્થાની કપાલાસ્થિયો અને ગર્ભની કપાલ અસ્થિ- ાં ખાસ વિશેષ ભેદ હોતો નથી. ગર્ભસ્થ શિશુનો કપાલ નીચેની ૮ અસ્થિયોથી બને છે.

(૧) પુરઃકપાલાસ્થિ (Frontal bone) (૨) પશ્ચાતકપાલાસ્થિ (Occipital bone) (૩) પાર્શ્વકપાલાસ્થિ (Parietal bone) જે બંને પાર્શ્વોમાં રહેલી હોય છે. જેની સંખ્યા બે છે. (૪) શંખાસ્થિ (Temporal bone) જે બંને પાર્શ્વોમાં રહેલી હોય છે અને તેની સંખ્યા બે છે. ગર્ભકપાલમાં આ રીતે કુલ ૬ અસ્થિયો હોય છે જે બહારથી સ્પષ્ટ દેખાય છે. જ્યારે જતુકાસ્થિ (Sphenoid) તથા ઝર્ઝરાસ્થિ (Ethmoid) આ બે અસ્થિયો નાક અને ગળાના ઉપરનો ભાગોમાં આવેલી હોવાથી બહારથી જણાતી નથી.

પુરઃકપાલાસ્થિ અથવા અગ્રકપાલ નામની અસ્થિ ખોપરીના આગળના ભાગમાં આવેલી છે. તેનો આકાર મોતીની છીપના જેવો હોય છે. તેના બે મુખ્ય ભાગ છે. લલાટ ભાગ અને નેત્રચ્છદિ ભાગ. **લલાટભાગ** (Sguama) આ ભાગ ઉભો હોવાથી મનુષ્યને કપાલ પ્રદેશ બનાવે છે. **નેત્રચ્છદિભાગ** (Ordita part) પુરઃકપાલનો આ ભાગ આડો હોવાથી નેત્રગુહા અને નાસાગુહાનું છીપરૂં બનાવવામાં ભાગ લે છે.

(ક્રમશઃ)

આરોગ્ય, વૈદક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સ્થાપક તંત્રી સ્વ. વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કર
તંત્રી ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર

વર્ષ ૩૩ | आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम् । | વૈશાખ ૨૦૧૨
અંક ૬ | आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥ | જુન ૧૯૫૬

આયુર્વેદ અને યુનાની સંશોધન માટેની સગવડો વધારાશે

રાજ્ય સભામાં આરોગ્યપ્રધાને આપેલી ખાતરી

નવી દિલ્હી તા. ૮ અખિલ ભારત તબીબી વિજ્ઞાન સંસ્થાની સ્થાપનાની જોગવાઈ કરતા ખરડા પરની ચર્ચાનો જવાબ આપતા રાજ્યસભામાં આજ આરોગ્યસચીવ રાજકુમારી અમૃતકુંવરે જણાવ્યું હતું કે આયુર્વેદ તથા યુનાની તબીબી પદ્ધતિઓના વૈજ્ઞાનિક સંશોધનની સગવડો વધારવા માટે કેન્દ્રના પ્રધાનમંડળે ચોપરા સમિતિની ભલામણો અનુસાર કરેલા ઠરાવનું અક્ષરશઃ અંતઃકરણ પૂર્વક પાલન કરવા અમે સર્વ શક્ય પ્રયાસ કરીશું. તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે કેટલાક એમ. બી. બી. એસ. વિદ્યાર્થીઓ આયુર્વેદ પદ્ધતિ અનુસાર દર્દીઓને દવા આપે એ માટે તેમને શિષ્યવૃત્તિ આપવાનો અમારો ઈરાદો છે.

તેમણે કહ્યું હતું કે આયુર્વેદ માટે તબીબી કોલેજ તથા સંશોધન વિભાગ સ્થાપવાનો અમારો ઈરાદો છે, જેથી આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન શીખતા વિદ્યાર્થીઓ આ પદ્ધતિનો પણ અભ્યાસ કરી શકે. આયુર્વેદનો પુનરુદ્ધાર આ રીતે શક્ય છે.

શ્રીમતી એન. રામમુર્તિએ (કોંગ્રેસ મદ્રાસ) આ પહેલા જણાવ્યું હતું કે, આપણે આપણી જુની તબીબી પદ્ધતિ ઉપર પુરતુ ધ્યાન આપતા નથી અને આ રીતે તેનો નાશ કરી રહ્યા છીએ. પરદેશીઓના શાસન દરમીયાન પાછળ ધકેલી દેવાયેલી આપણી દેશી તબીબી પદ્ધતિઓ અને વિજ્ઞાનના ઉત્તમ ગુણોનું સંશોધન કરવાની આજે આપણી ફરજ બની રહે છે.

હૈદ્રાબાદના કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી અકબર અલીખાને કહ્યું કે આપણી જુની તબીબી પદ્ધતિઓને પુનર્જીવન આપવાનો પ્રયાસ થવો જ ઘટે, પરંતુ સૂચિત સંસ્થામાં તમામ તબીબી પદ્ધતિઓ વિષે સંશોધન કરવાનું શક્ય બનશે નહી. સંશોધન કરતી અન્ય સંસ્થાઓને પણ આરોગ્ય ખાતાએ સહાય આપવી જોઈએ એવી તેમણે માગણી કરી હતી.

મધ્ય ભારતના કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી રામસહાયે જણાવ્યું કે, સરકારે દેશી તબીબી પદ્ધતિની ખીલવણીની અવગણના કરવી ન ઘટે. જ્યારે મૈસુરના શ્રી ગોવિંદ રેડ્ડીએ કહ્યું કે પ્રસ્તુત ખરડો માત્ર આધુનિક તબીબી પદ્ધતિઓને લાગુ પડે છે એવું જેઓ માને છે તેઓ ભુલ કરી રહ્યા છે. દેશી તબીબી પદ્ધતિ વૈજ્ઞાનિક ધોરણસરની છે અને હું તો એ પણ કહેવાની હિંમત કરું છું કે તે આધુનિક તબીબી પદ્ધતિ કરતાં વધુ ખીલવણી પામેલ છે.

કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી વિશ્વનાથને જણાવ્યું હતું કે આવી સંસ્થાની રચનાથી વિવિધ તબીબી કોલેજોનું ધોરણ ઉંચુ આવશે કે નીચું આવશે એ મારે જાણવું છે. આ સંસ્થા દિલ્હી કરતાં બેંગલોર કે હૈદ્રાબાદ જેવા કેન્દ્રીય સ્થાને સ્થાપવી જોઈએ. કોંગ્રેસી સભ્ય શ્રી જસપતરાય કપુરે જણાવ્યું હતું કે આ સંસ્થાની સ્થાપના પછી ખાસ વિષયોના અભ્યાસ માટે વિદ્યાર્થીઓને વિદેશ નહીં જવું પડે એ હર્ષની વાત છે. દેશી તબીબી પદ્ધતિના વિકાસ માટે પણ આવી સંસ્થાની રચના થવી ઘટે.

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરૂં થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂા. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુતસ્ક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી**, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડયા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: **ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર** સંપાદક: **આરોગ્યસિન્ધુ** ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૨ છે. ૦। પાનું એક વખતના રૂા. ૧૦, ૦॥ પાનું રૂા. ૨૦ અને આખું પાનું રૂા. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રૉયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સંપાદક:
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૬
જુન ૧૯૫૬
વૈશાખ સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદની પ્રગતિ માટે.......

આજે જાહેર જનતા આરોગ્ય અંગે હવે જાગૃત બનવા માંડી છે આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ પ્રત્યે દિનપ્રતિદિન લોકોમાં માંગ વધતી જાય છે. આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિનાં ખર્ચાળ તત્વો મધ્યમવર્ગને તો પોષાય જ ક્યાંથી? આવે વખતે એમ કહેવું પડશે કે વૈદ્ય સમાજે જાગૃત બની લોક-હૃદય જીતી લેવાં ઘટે. સેવા ભાવનાના મંત્રને વધુ રટવો ઘટે.

એ માટે જુદા જુદા ઘણા માર્ગો છે. આપણા અત્યંત પ્રભાવશાળી અને અકસીર ઔષધોની સસ્તા દામે પરવડે તેવી ગામડે ગામડે પેટીઓ પહોંચતી કરવી ઘટે.

ગામડાઓની સ્વાસ્થ્ય સુધારણા માટે કુશળ તબીબોના બનેલા મંડળોએ પર્યટનો યોજવા ઘટે. આ મંડળોએ રોગોનો પ્રતિકાર કેમ કરવો તેના જ્ઞાન સાથે સ્વાસ્થ્ય પણ કેમ જાળવી રાખવું તેને અંગે સુચનો આપવાં ઘટે.

આયુર્વેદનો પ્રચાર, એની સાચી સમજ આપવી આજે ઘણી જરૂરી બાબત બનેલ છે, ભારત વર્ષ સ્વતંત્ર બન્યા બાદ, સૌ કોઇ હવે આશાભરી મીટ આયુર્વેદ ભણી માંડી રહ્યું છે. તેવે વખતે આપણા સંમેલનો-મંડળો અને સભાઓએ હવે સમુળી ક્રાંતિનો વખત આવી લાગ્યો છે એ સમજી લેવું ઘટે છે.

અમને અ. ભા. આયુર્વેદ મહામંડળે યોજેલો ક્રમ ઘણો ગમ્યો છે. શ્રી વૈદ્યરત્ન પં. શિવશર્મા, શ્રી વૈદ્ય પાર્થ-નારાયણ પંડિત વગેરે વક્તાઓએ લોક સભામાં આયુર્વેદ પરત્વે યોગ્ય માર્ગદર્શન અને લોકમત ઊભો કરવા માટે જે પ્રવાસ કર્યો છે તે અભિનંદનીય છે. આ અને આવી ઢબના મૌલિક પ્રયાસો થવા ઘટે છે.

આજ રીતે અધ્યયન અધ્યાપન ક્ષેત્રમાં પણ વિવિધ પ્રયોગો આવશ્યક બની રહે છે, મુંબઇની રિસર્ચ બોર્ડે, શારીરસંજ્ઞા વિનિશ્ચિય માટે વિદ્વાન અધ્યાપકોની જે પરિષદ તા. ૪ થી તા. ૧૦ મી મે સુધી યોજી હતી તે પણ સ્તુત્ય પગલું હતું. આ ઢબે માત્ર આજ પરિષદ યોજી બેસી નહિ રહેતાં સંદિગ્ધ વનસ્પતિ નિર્ણય પરિષદ, અને બીજી પરિષદો પણ યોજવી ઘટે.

આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે સમુળી ક્રાંતિનો વખત આવી લાગ્યો છે. અને હવે જાગૃતિ સેવીને જો યોગ્ય નહિ કરવામાં આવે તો ઘણું સહન કરવું પડશે.

કેરી—આંબો

લેખક :
શ્રી જદુભાઈ વૈદ્ય (બોટાદ)

આમ્રવૃક્ષ—આંબો તેમજ એનાં ફળો કેરીઓ એ તો આખા જગતમાં સુપ્રસિદ્ધ છે. એનો પરિચય તો સૌ કોઇને છે જ. આંબાને વસંતઋતુની શરૂઆતમાં જ એટલે લગભગ મહા ફાગણ માસથી મ્હોર અથવા કહોળ કે પુષ્પો બેસે છે. ખીલે છે ત્યારે એના વનની શોભા કોઇ ઓર વધી જાય છે. પુષ્પિત થયેલા ઘેઘુર આંબાના બાગમાં જ્યારે કોયલ ટહુકાર કરતી સુંદર ગાન પંચમ આલાપે ગાય છે ત્યારે અનેક કવિઓને કાવ્યો સ્ફુરે છે. વસંતઋતુ, સુધાવર્ષી ચંદ્રમા, પુષ્પિત થયેલું આંબાનું વન અને કોકિલા એ તો કવિઓને ઘેલા કરી મુકે છે. ત્યાર પછી જ્યારે આંબાના ઝાડને કેરીઓ બેસે છે, મોટી થાય છે અને ફળોના ભારથી લચી પડે છે ત્યારે નીચી નમેલ ડાળીઓને લીધે એને નમ્ર સત્પુરૂષ જોડે સરખાવાય છે, કે જેવી રીતે આંબો ફળ આવ્યા પછી નીચો નમી સૌને પોતાના સુસ્વાદુ ફળોનો લાભ આપે છે એવી રીતે જ સજ્જનો સંપત્તિમાન થયા પછી વધારે વિનયશીલ, નિરાભિમાની અને ઉદાર બને છે. એથી ઉલટી રીતે જ બાવળીયાનું વૃક્ષ એને કાંટા ઉગ્યા પછી વધારે અક્કડ રહે અને પહેલાં જે જરાક પવનથી લહેરાતું હોય છે એ બંધ થાય છે. અને પોતાના અણીદાર કંટકો રસ્તા ઉપર વેરી વટેમાર્ગુઓના પગમાં વેદના ઉભી કરે છે. સજ્જનને આમ્રવૃક્ષની ઉપમા અપાય છે—ત્યારે દુર્જનને બાવળના ઝાડની ઉપમા અપાય છે.

આંબો એ ઉષ્ણ પ્રદેશમાં ઉગનારૂં ઝાડ છે અને ભારતવર્ષના સઘળા પ્રાંતોમાં થાય વધારેમાં વધારે કેરીઓ હિન્દુસ્તાનમાં પાકે છે. એની ઘણી જાતો છે. વનમાં ઉગેલા આંબાને જ્યારે દસ પંદર વર્ષે ફળો બેસે છે ત્યારે કલમી આંબાને પહેલાં પાંચેક વરસમાં ફળો આવે છે. નદી કાંઠે અથવા બગીચાઓમાં આંબાનો ઉછેર કરવામાં આવે છે.

હાફુસ, પાયરી, રસદાર, ગોવા, માલગોવા, દીલપસંદ, દીલસોજ, ફજધીલેવા, બડાજોડબંધ, છોટાજાલેબંધ, અમીરકોલા, મોહનભોગ, કવાભોગ, ગોપાલભોગ, અજમોદીયો, ડુંટીઓ, રાજાપુરી, સાકરીઓ, કાકડીઓ, ચીભડીઓ, સિદુરીઓ, નાળીયેરો, દાડમીયો વગેરે ઘણી જાતની કેરીઓ આવે છે. આ નામો એની જાતિ, આકૃતિ, રંગ, સ્વાદ અને ઉછેરનાર એના પાલક-પોષક માલીક ઉપરથી બહુધા પડેલાં હોય છે. સૌરાષ્ટ્રમાં મહુવામાં જમાદાર આંબાની હાફુસ ઘણી પ્રખ્યાત છે. તેમજ કાવસજી પટેલનો કાળો હાફુસ પણ આવે છે કે જેનો ખાસ કરીને મુરબ્બો ઘણો સરસ બને છે. મુંબઇમાં ખાસ કરીને સૌ કોઈ એનો જ મુરબ્બો કરે છે. એ સિવાય એક લંગડો નામની કેરીની જાત પણ મળે છે—જે આંબા શ્રાવણીઆ છે. એને ફાલ ઘણો મોડો આવે છે. આ લંગડો હાફુસ ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં વધારે થાય છે. એ ઉપરાંત મદ્રાસી—તોતા કેરીની પણ જાત છે. આ જાતની કેરીઓ ઠેઠ અષાડ—શ્રાવણ માસ સુધી મળે છે. લંગડો કેરી બહુ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ત્યારે મદ્રાસી—તોતા કેરીનો સ્વાદ જરા મોળો લાગે છે. જો કે જૈનધર્મીઓ તો આર્દ્રા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી કેરીઓ ખાવાનું બંધ કરે છે—અને ખરેખર બીજી બધી જાતની કેરીઓમાં આર્દ્રા બેઠા પછી અથવા ચોમાસુ આવ્યા પછી કે વરસાદ પડવા માંડે છે ત્યારે ઓછેવધતે અંશે વિકૃતિ આવી જાય છે જ. એની સુગંધ અને સ્વાદ બંને ફરી જાય છે. વળી ચોમાસામાં એવી કેરીઓ ખાવાથી પેટમાં પણ બગાડો થાય છે અને વાયુ પણ થાય છે. અપચો—અજીર્ણ વધીને ઝાડા-ઉલટી

દ્રવો પણ જન્મે છે. પરંતુ લંગડો કેરી કે મદ્રાસી તોતા કેરી ખાવાથી એવું કશું થતું નથી અને એના સ્વાદમાં કે ગંધમાં કશો ફરક પડતો નથી. કારણ કે એનો તો ફાલજ ચોમાસામાં આવે છે. આપણે ત્યાં આહી ગુજરાત, સૌરાષ્ટ્રમાં કોઈ કોઇ સ્થળે શ્રાવણીયા આંબા હોય છે. ખાસ કરીને તો કેરીના શોખીનો શ્રાવણ માસ સુધી લંગડો હાફુસ મેળવીને ખાય છે, કારણ કે એ જાતની કેરીઓની અછત હોય છે અને ભાવ પણ મોંઘો હોય છે. મદ્રાસી-તોતા કેરીનો સ્વાદ તો મોળો હોવાથી એ બહુ ભાવતી નથી એટલે એની પસંદગી લોકો કરતા નથી. એ કેરીના ગોટલાના છેડામાંથી પ્રાયઃ કોઈ કોઇ વાર જીવતી માખ પણ નીકળે છે-એટલે હિંદુઓને એની તરફ ઘૃણા થાય એ સ્વાભાવિક છે. ચોમાસામાં ખાવાલાયક લંગડો હાફુસ જ છે.

આંબાને બાળફળ-મરવા તો ફાગણ માસથી જ બેસવા લાગે છે. અને બજારમાં વેચાવા લાગે છે. તદ્દન નાનાં ફળો-મરવા તો તુરા સ્વાદવાળા હોય છે. અને એમાં ખટાશ બહુધા હોતી જ નથી. પણ જેમ જેમ મોટા થતા જાય છે તેમ તેમ તેમાં ખટાશ વધતી જાય છે અને તુરાશ ઘટે છે. પછી જ્યારે એ પાકવા માંડે છે અને સાખ પડે છે ત્યારે એમાં મીઠાશ આવવા લાગે છે અને તે મીઠાશ વધીને છેવટે પાકી કેરી તદ્દન મીઠી થઇ જાય છે.

નાનામાં નાની કેરી-મરવાનું માણસો તાજું અથાણું-એની ઉપર મીઠું-મરચું ચડાવીને ખાય છે, અને જ્યારે એ કેરીઓ મોટી થઈ એમાં ખટાશ આવે છે ત્યારે જાળી વગરની અને જાળીવાળી બન્ને જાતની કેરીઓનું લોકો ઘણી જુદી જુદી જાતનું અથાણું બનાવી રાખી બારે માસ વાપરે છે. કાચી-ખાટી કેરીનો મુરબ્બો પણ બનાવીને ખવાય છે. સુકવેલાં મરવાની ખાગડી પણ બજારમાં મળે છે. એનું પણ પ્રસંગોપાત અથાણું બનાવીને ઉપયોગ થાય છે. મોટી ખાટી કેરીની ચીરીઓ પાડીને સુકવેલી બજારમાં વેચાય છે. એ આંબોળીયાને નામે ઓળખાય છે. એનો ઉપયોગ દાળ શાકમાં કોકમ કે આંબલીને બદલે થાય છે.

મોસમમાં જ્યારે ખાટી કેરી-ભડદાં બજારમાં મળે ત્યારે ઘણા તો એને લાવી એનું તાજું જ અથાણું બનાવી-મેથીઆ સંભાર ચડાવીને ખાય છે. અથવા ચડીયાતાં ગોળ-સાકર નાંખી એનુ રસદાર શાક બનાવીને પણ ખાય છે.

મતલબ કે મરવાથી માંડી-મોટી ખાટી કેરી-ભડદાં અને પાકી કેરીઓનો સમગ્ર જનતા ગ્રીષ્મઋતુમાં છુટથી ઉપયોગ કરે છે.

કેટલાક આંબાની પાકી કેરીઓ-હાફુસ, પાયરી તો ફાગણ માસથી જ શરૂ થાય છે. અને ગૃહસ્થ-ધનિક શોખીનો તો એનો ઉપયોગ કરવા માંડે છે. પણ પાકી કેરીઓની મોસમ તો વૈશાખ અને જેઠ માસ ગણાય છે. એ મહીનાઓમાં એની છૂત હોઇને ભાવ પણ સસ્તા રહે છે.

આમ્રફળમાં ત્રણ રસો છે. કષાય-તુરો અમ્લ-ખાટો અને મધુર એટલે મીઠો. એકજ ફળમાં ત્રણ રસોવાળું ફળ કેરી હોવાથી એ શરીરને માટે ગુણવાળુ છે. તદ્દન નાની કેરી મરવામાં તુરો રસ, પછી મોટી થયા બાદ ખાટો રસ અને પાકી ગયા પછી ગળ્યો રસ મુખ્ય હોય છે. છતાં પાકી કેરી મીઠામાં મીઠી હોવા છતાંય એમાં અવ્યકત ભાવે પણ બીજા બે રસો-ખાટો અને તુરો અનુરસરૂપે રહેલા તો છે જ.

હવે આમ્રવૃક્ષનો ઔષધીય દ્રવ્ય તરીકે જુદો જુદો ઉપયોગ છે અને એનાં જુદાં જુદાં

અંગો વાપરવામાં આવે છે. એનાં મૂળ અથવા છાલ, પાન, મ્હોર કે કહેાળ અને કેરીઓના ગેાટલામાંથી એને ફોડીને બહાર કઢાતી ગેાટલી એટલાં એટલાં અંગોનેા ઉપયેાગ થાય છે.

અને મરવડાં–કાચી કેરી અને પાકી કેરીનેા તેા આહારમાં ખાદ્યપદાર્થ તરીકે ઉપયેાગ થાય છે. આપણે પ્રથમ આંબાના ફળેા કેરીઓનું વિવેચન કરીને પછી એનાં ઔષધીય દ્રવ્યેા તરીકે વપરાતાં બીજાં અંગોનું વિવેચન કરીશું.

આંબાનાં મરવડાં સ્વાદે તુરાં અને સહજ ખાટાં હેાય છે. એનાથી ખેારાકની રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી તે ગ્રાહી–કબજીઆત કરનાર અને રૂક્ષ છે. શરીરની કાંતિ વધારનાર અને કંઠના રેાગને હરનાર છે. તેમજ પ્રમેહ–પરમીયેા સ્ત્રીઓનેા યેાનિદેાષ અને વ્રણ ચાંદા રૂઝવવામાં હિતકર છે. નાનાં મરવડાં સુકવીને કરેલી ખાગઠીના ગુણેા પણ મરવડાંને મળતાં જ આવે છે.

કાચી–મેાટી કેરી, ભડદાં અતિ ખાટાં અને રૂક્ષ છે. એનાથી ત્રણેય દેાષેા–વાત–પિત્ત અને કફ એનેા પ્રકેાપ થાય છે. જેની સંધિયાની પ્રકૃતિ હેાય છે એના સાંધા ઝલાઇ જાય છે, શરીરમાં સેાજો આવે છે અને અંગો દુઃખવા લાગે છે તેમજ કળતર થાય છે એના અતિ ઉપયેાગથી રકતવિકાર થાય છે અને આંખેાના રેાગેા થાય છે તથા ચક્ષુઓનું તેજ ઓછું થાય છે. દૃષ્ટિ ઝાંખી પડે છે. રૂતુમાં પણ કાચી કેરી ખાટાં ભડદાં શેર શેર સુધી ખાઇ જનાર અથવા ખાટી કેરીનાં અથાણાંના ઉપર ત્રાપડ મારનારા અમ્લરસના શેાખીનેાએ આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે. ખાટું બહું ખાનારને સંધિવા, રકતવિકાર નેત્રરેાગેા થાય છે. શરીરમાં ગુમડાં નીકળે છે. અને પાકણી માટી થાય છે. ખાટા રસના અતિરેકથી પિત્તવૃદ્ધિ થાય છે. પણ જો હેતુ પરત્વે યેાગ માત્રામાં ખાટા રસનેા ઉપયેાગ કરે તેા ખેારાકની રૂચિ થાય છે. પાચનશકિત ઉઘડે છે, વાતાનુલેામન વાયુની ગતિ નીચે ઉતરે છે. ઉર્ધ્વવાતની ફરિયાદ દુર થાય છે અને વાત–કફ એ બે દેાષેાથી ઉભી થતી ફરિયાદેા કાબુમાં આવે છે. વળી કેાષ્ટ શુદ્ધિ થઈ ઝાડેા સાફ આવે છે. વળી કાચી ખાટી કેરી ખમણી એનેા રસ નીચેાવી પાણીમાં નાંખી તેમાં સાકર મેળવી સરબત પીવાથી તડકામાં લુ લાગી હેાય તેા મટે છે.

પણ કેટલીક વ્યકિતઓ તેા એવી કાચી કેરીની શેાખીન હેાય છે કે જ્યારથી બજારમાં મરવડાંની અને ખાટી કાચી કેરીની શરુઆત થાય છે ત્યારથી મેાંઘામાં મેાંઘી, ભાવ બે રૂપીયે શેરનેા હેાય તેાયે ખરીદે છે અને ઠેઠ પાકી કેરીઓની મેાસમ ચાલી જતાં સુધી એનેા પ્રમાણ–માત્રા બહાર ઉપયેાગ કરે છે એને માટે આ લાલ બત્તી ધરી છે. આપણે ત્યાં પાકી કેરીઓની જરીક સાખ પડી ન પડી કે તરત જ આંબેથી વેડી–ઉતારી કૃત્રિમ રીતે વખારમાં ખડના એારડામાં નાંખીને પકવે છે એટલે પાકી કેરીની રૂતુમાં પણ પાકી કેરીઓની સાથેા સાથ કાયમ કાચી ખાટી કેરીઓ પણ મળ્યા જ કરે છે. એટલે ખાસ્સા ત્રણ ચાર માસ કાચી ખાટી કેરીઓને ઘણા માણસેા વાપરે છે. ખાટું જ ખાવાને ટેવાયલી કેટલીક વ્યકિતઓ તેા પાકી કેરીઓમાં પણ ખટ–મીઠી કેરીઓ જ પસંદ કરે છે. એમણે રસનેન્દ્રિયની એવી વિકૃતિ કેળવી હેાય છે કે એમને બહુજ મીઠામાં મીઠી ગળી કેરી ભાવતી જ નથી.

કાચી અને ખાટી કેરીઓના ચીરા પાડી છાયે સુકવીને કરેલા આંબેાલીયા જે બજારમાં મળે છે એના ગુણેા પણ લીલાં ભડદાને મળતાં જ હેાય છે.

હવે પાકી કેરીઓમાં મુખ્યત્વે મધુર રસ છે અને ખાટો તથા તુરો એ બે તેમાં અનુરસ અવ્યકત-ગુપ્ત અથવા પ્રકટપણે રહેલા છે. જો બહુ જ મીઠામાં મીઠી-ગળ્યામાં ગળી પાકી કેરી હોય તો તેમાં ખાટો રસ, સ્વાદમાં અનુભવી શકાય તેવો હોતો નથી, પણ ખટ મધુરી-ખાટી મીઠી કેરીમાં તો સહજ ખટાશ રસના દ્વારા જાણી શકાય છે અને તુરો રસ તો અપ્રગટપણે એમાં હોય છે જ, એટલે પાકી કેરીમાં ત્રણ રસો છે. ગળ્યો અને ખાટો પ્રગટપણે અનુભવી શકાય તેવા અને ત્રીજો કષાય-તુરો અપ્રગટપણે ન જાણી શકાય તેવો એમ પાકી કેરી ત્રણ રસોવાળું અમૃત ફળ છે. વળી એમાં ઘ્રાણેન્દ્રિયને અતિ પ્રિય લાગે તેવી એક માદક સુગંધ એ એની ખાસ વિશિષ્ટતા છે.

પાકી કેરી કોઇને ન ભાવે એવું ફળ નથી. જગતના સર્વ માનવીઓને રૂચે એવુ ફળ છે. સૃષ્ટિના લોકો ભિન્ન ભિન્ન રૂચિવાળા છે. કોઇને કાંઈ ભાવે તો કોઇને કાંઈ ભાવે. પણ આ પાકી કેરીઓ તો બધાને જ ભાવે છે. એટલે એને જગતપ્રિય ફળ કહેવામાં અતિશયોકિત નથી જ. કેરીઓ કોઇને ન ભાવે અથવા એની અરૂચિ હોય એવું ભાગ્યે જ બને. કદાચ કોઈને અપવાદ તરીકે એની અરૂચી હોય તો કોણ જાણે ! પણ આમ કહેવાનું કારણ એ છે કે એક બહેન વિશેનો એવો અનુભવ છે કે એમને દુધ, માખણ, ઘી એવી પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તો ભાવતી જ નહોતી-ગમતી ન હતી, પણ એને એમને પાકી કેરીય ભાવતી નહતી. એની સુગંધ અને સ્વાદ બંને અપ્રિય હતાં. ગમતાં ન હતા. આવી વ્યકિતની આ ખાસીયત અપવાદ તરીકે બાદ કરતાં, બધાં જ માનવીઓને કેરી અતિ પ્રિય ફળ છે એમ કહી શકાય.

આયુર્વેદના, ષડરસ-વિજ્ઞાનના નિયમ આપણે જે દ્રવ્યમાં એક કરતાં વધારે રસો હોય તે દ્રવ્ય શરીરને વધારે ઉપયોગી અને ફાયદાકારક ગણાય છે. ઔષધીય દ્રવ્ય તરીકે કે એક ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે એનો મહીમા ઘણો છે અને એટલા જ માટે લસણ અને હરડેને આયુર્વેદે રસાયન ગુણવાળા એટલે વયસ્થાપન અને આયુષ્યવર્ધક ગણેલાં છે. શરીરને સદા નિરોગી રાખી યુવાવસ્થાને નિત્ય સ્થાપીને-ટકાવીને વૃદ્ધવસ્થાને આવતી અટકાવે અને દીર્ઘાયુષ્ય આપે એ રસાયન કહેવાય છે. લસણમાં પણ પાંચ રસો છે. અને હરડેમાં પણ પાંચ રસો છે. લસણમાં એક ખાટો રસ નથી ત્યારે હરડેમાં એક ખારો રસ નથી.

તેમજ કેરીઓમાં પણ ઉપર જણાવ્યું તેમ ત્રણ રસો તો છે જ. હવે એક દ્રવ્યમાં જેમ વધારે રસો તેમ શરીરમાં રહેલા પ્રકૃતિસ્થ અને શરીરને અયોગ્ય રાખી યૌવન ટકાવી વૃદ્ધાવસ્થાને રોકનાર વિધાતુરૂપે કાર્યસાધક થતા પ્રાસાદિક-અવિકૃત વાત, પિત્ત, કફ, આદિ ત્રણેય દોષોનું પ્રાકૃતિક સામ્ય જાળવે છે અને શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે.

આ રીતે પાકી કેરીમાં રહેલા ગળ્યો, ખાટો અને તુરો એ ત્રણેય રસો શરીરના વાત, પિત્ત, કફાદિ ત્રિદોષનું પ્રકૃતિ-સામ્ય સાચવીને દેહની પુષ્ટિ કરી બળ વધારે છે.

મધુર-ગળ્યો રસ કફનો પક્ષપાતી છે અને એની પુષ્ટિ કરે છે, એટલે એને ક્ષીણ થવા દીધા વગર શરીરનું ધારણ-પોષણ કરે છે અને વાયુ ને પિત્તની વૃદ્ધિ કે પ્રકોપ અટકાવી એ બે દોષોનું શમન કરે છે. પ્રાસાદિક પ્રકૃતિસ્થ કફ શરીરના બંહણ કાર્યનો સાધક છે.

ખાટો રસ પિત્તનો પક્ષપાતી છે અને એની પુષ્ટિ કરે છે એટલે એને ક્ષીણ થવા દીધા વગર જઠરમાં પાચનક્રિયાને સુધારીને

છે. પચવામાં ભારે છે અને વાયુ તથા પિત્તને હરનાર છે.

આંબેથી વેડીને વખારમાં લાવી ખંદમાં ઢાંકી રાખી કૃત્રિમ રીતે પકાવેલી કેરી વધારે મીઠી હોય છે એમાં ખટાશ હોતી નથી. એવી પરિકક્વ કેરીમાં પિત્તનાશક ગુણ વધારે હોય છે.

હવે આ પ્રકારની પાકી કેરીઓ જો ચુસીને ખાવામાં આવે તો એ અત્યંત રૂચિ-કારક છે, બલદાયક છે, વીર્યવર્ધક છે. વળી શીતલ છે. પચવામાં પણ હલકી છે એટલે એનું શીઘ્રપાચન થાય છે. અને વાયુ તથા પિત્તને હરે છે. ચુસીને ખાધેલી કેરીઓ દસ્ત સાફ લાવનાર છે.

કેરીઓ ધોળીને અને કંતાનના કપડાથી છણીને જે રસ કાઢયો હોય તે પચવામાં વધારે ભારે છે. એને પચતા વાર લાગે છે. તૃપ્તિદાયક છે પણ કફની વૃદ્ધિ કરે છે, વળી હૃદયને હિતકર નથી, પરંતુ વાયુનાશક, અત્યંત પુષ્ટિદાતા અને બળ દેનાર છે. એનાથી દસ્ત સાફ આવે છે, પરંતુ જો વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો એનાથી પાતળા ઝાડા પણ થઇ જવાંનો સંભવ રહે છે.

હાફુસ કેરીના ચીરિયાં પાડીને ખાવાથી એ પચવામાં ભારે પડે છે—સહેલાઈથી પચતી નથી. પણ ખુબ સ્વાદિષ્ટ હોવાથી રૂચિપુર્વક ખવાય છે. બહુ જ ભાવે છે. એનો ગુણ શીતળ—ઠંડો છે. વળી એનાથી અતિશય બૃંહણ—પુષ્ટિ થાય છે. શરીરનું વજન અને બળ વધે છે, વાયુનો પણ નાશ થાય છે. શીતળ ગુણવાળી છે અને પચવામાં સહજ ભારે પડે છે.

અહીં એક વાત યાદ રાખવાની રહી છે. આપણે કેરીઓને વાયુ કરનાર ફળ ગણીયે છીએ, પણ ખરી રીતે એવું નથી. હમેશાં ગળ્યા ફળો કફની વૃદ્ધિ કરનાર હોય છે. પચવામાં પણ ભારે હોય છે. પાકી કેરીઓમાં ગળ્યો રસ જ મુખ્ય હોય છે એટલે એનાથી તો કફની વૃદ્ધિ થાય પણ વાયુનું તો શમન થાય. પણ હમેશાં શીતળ અને કફકારક પાકી કેરીઓ જ્યારે વધારે ખવાય ત્યારે એનાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે. વળી કેરીની સાથે રોટલીનો ખોરાક પણ વધારે લેવાય એટલે એનાથી અજીર્ણ થઈને પેટમાં ગરબડ થાય છે. અને અપચાને લીધે ઝાડા ઉલટી પણ થાય છે. આ લક્ષણો વાયુના નથી, પણ કફનાં તેમજ કફજન્ય આમાજીર્ણ કે રસાજીર્ણના છે. માટે કેરી ગાળામાં અજીર્ણ થાય એટલા પ્રમાણમાં પાકી કેરી સાથે બહુ રોટલીઓ પોળી કે પુરીઓ જે નહી ખાય એ આવા ઉપદ્રવોનો કદિ ભોગ બનશે નહીં. પાકી કેરીઓ નડતી નથી, પણ એનું અતિ પ્રમાણ અથવા એની સાથે સાથે પેટને નહી પણ જીભને પુછીને ખાધેલી ખુબ રોટલીઓ પુરીઓ નડે છે. અને એનું અજીર્ણ થઇ જાય છે.

કાચી ખાટી કેરીના અતિ ઉપયોગથી આંખોને નુકશાન થાય છે અલબત્ત પાકી કેરીઓ તો નેત્રને હિતકર છે.

પાકી કેરીઓ કફ કરનાર હોવાથી એનાથી મંદાગ્નિ ન થાય–અજીર્ણ ન થાય માટે આપણે ત્યાં એના નિવારણ તરીકે સુંઠ ખાવાનો રીવાજ પડેલો છે. એવી એક કહેવત છે કે 'કેરી પચે સુંઠે' આ શાસ્ત્રસંમત હકીકત છે.

આયુર્વેદ તો કેરી સાથે સુંઠ, જીરૂ, અને જરા સંચળ નાખીને ખાવાની ભલામણ કરે છે. કોઈને સંચળની ગંધ નહી ગમે પણ રસની સુવાસમાં અને સ્વાદમાં એ ભળી જાય છે અને ખાસ કરીને ખરાબ લાગતું નથી. જેને કેરીના રસથી ઝાડા થઈ જતા હોય તેણે સુંઠ સાથે જીરાનો પ્રયોગ કરવા જેવો છે. વળી જેને પેટમાં ગરબડ થતી હોય તેણે જરાક સંચળની ભુકી નાખવાથી પણ તેથી ફાયદો થશે. વળી જેને પ્રકૃતિવશાત પાકી કેરીથી કબજીઆત થઇ જતી હોય તેણે જીરાની ભુકી નાખવાની જરૂર નથી. એણે તો એકલી સુંઠ જ વાપરવી. જેને મંદાગ્નિ હશે એને તો કેવળ સુંઠની ભુકી જ બસ થશે. પણ જેને ઝાડા થઇ જતા હોય એણે સુંઠ સાથે શાકના જીરાની ભુકી પણ નાંખવી જ અને જેને પેટમાં આફરો ચડતો હોય એણે પણ એના નિવારણ માટે પાકી કેરીના રસમાં સંચળ પણ, એનો સ્વાદ ન બગડે એટલા પુરતો જરૂર નાખવો.

આયુર્વેદે આ ત્રિપુટી–સુઠ, શાકનું જીરૂં અને સંચળ એ ત્રણ ઔષધોનો યોગ બહુ જ વિચારપુર્વક બતાવેલો છે. એના પ્રયોગથી પાકી કેરીઓના સેવનથી થતા બધા જ વિકારો શમે છે અને અજીર્ણ થતું નથી. તેમજ સહેલાઇથી પચી જાય છે. માત્ર પોતાની પ્રકૃતિ પરત્વે ખાળ બતાવ્યું તેમ વિવેક-વાપરીને ઉપયોગ કરવો.

હાફુસનાં બટકાં ઉપર સુંઠની ભુકી ભભરાવીને ખાઇ શકાય. કેરીઓના રસમાં તો નંખાય જ—અથવા નાંખીને જ ખાવો. અને પાકી કેરી ચુસ્યા પછી સુંઠના ભુકાને ગોળમાં ચોળી એમાં થોડું ઘી નાખી ગોળી બનાવીને ખવાય. અથવા ઝાડા થઇ જવાની પ્રકૃતિવાળાએ સુંઠ જીરાની ભુકીની પણ આ પ્રમાણે ગોળ–ઘીમાં ગોળી કરીને ખવાય. જરૂર હોય તો વાયુ પ્રકૃતિવાળાને આફરો ન થવા માટે એમાં થોડોક જ સંચળ નાખીને પણ વપરાય. મતલબમાં કેરીઓના અજીર્ણમાં સુંઠ, જીરૂ અને સંચળનો ઉપયોગ કરવાથી અથવા એની ગોળમા ગોળી કરીને ખાવાથી આફરો, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટી જશે. બહુ અજીર્ણ હોય તો ઘી નાખ્યા વગર એકલી ગોળમાં જ ગોળી કરીને અપાય. આયુર્વેદે પાકી કેરીથી થયેલા ઉપદ્રવોના નિવારણ માટે સુંઠ, જીરૂ, અને સંચળ એ ત્રણના મિશ્રણનો ઉપાય બતાવેલો છે એટલું વાચક યાદ રાખે. સુંઠના ભુકાનો દુધનાપાણીમાં ઉકાળો કરી એમાં થોડી સાકર નાંખીને પણ પ્રસંગે પીવાય. આદુનો રસ પણ દુધમાં મેળવી પીવાય અથવા મધ મેળવીને પીવાય–જેને સુંઠ ન ફાવે એણે જીરા-સંચળનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. પાકી કેરીના અજીર્ણમાં કાં તો સુંઠ અથવા જીરૂં અથવા જીરૂં-સંચળ બે અથવા ત્રણ અથવા છેવટ એકલી સુંઠ એમ વિવેકપુરઃસર પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર વાપરવાં કે જેથી પાકી કેરીઓ સાત્મ્ય થઇ જાય અને શરીરમાં કશો ઉપદ્રવ કરે નહીં.

(વધુ ભાગ આવતા અંકમાં)

વયનો વિચાર અને આહાર યોજના

લેખક: શ્રી ડૉ. હરકીસનદાસ ગાંધી

એ પણ એક મહત્વનો સવાલ છે. ઉંમર સાથે શરીરની બનાવટનો ગાઢો સંબંધ છે, વયને આપણે ત્રણ વિભાગ.

(૧) બાળપણ (૨) જુવાની (૩) વૃદ્ધાવસ્થા. માં વહેંચી પ્રશ્નગત ચર્ચા કરીશું, જેના પર જુવાની અને વૃદ્ધાવસ્થા નિર્ભર છે, ભાવિ આરોગ્યનો આધાર છે એ છે:

બાળકના આહારની યોજના

બાળપોષણ અને સંરક્ષણ પ્રશ્ન કેટલાંક વરસ થયાં મહત્વનો બની ગયો છે. બાળકના રોજ રોજ વધતાં રોગો, મૃત્યુની અત્યંત વધી પડેલી સંખ્યાને કારણે એ દિશામાં ઘણાં લોકો આજે વિચાર કરતા થઇ ગયાં છે. પુસ્તકો ભણેલી પણ સાદી સમજના અભ્યાસ વાળી માતાઓ વધતી જોય છે. આ માતાઓ વધુ પડતી કાસજી લઇ બાળકને અનેક દિશામાં અપંગ બનાવી મૂકે છે.

પોતાના સૌંદર્યના રક્ષણ માટે આમાની ઘણી મહિલાઓ બિચારા બાળકને પોતાના દુધથી વંચિત રાખી ડબ્બાના કે પ્રાણીનાં દુધ પર જીવાડે છે. દુધ જો બાળકને માફક ન આવે અને અપચો, અતિસાર કે મરડો થાય તો તુરત દવાવાદી દાકતરો પાસે દોડી જઈ બાળકના નાજુક પાચનતંત્રને ભયંકર નુકશાન પહોંચાડે છે. આપણી નિર્બળતા માટે માતા જવાબદાર છે.

(૧) બાળકને પ્રથમ્ નવ માસ સુધી માતાના દૂધ સિવાય અન્ય આહાર ન આપવો જો માતાનું દૂધ કોઈ કારણસર ન જ આપી શકાતું હોય તો ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવું.

(૨) ઉપરના દૂધ સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણીનું મિશ્રણ કરવું.

(૩) પાંચ મહીનાના બાળકને ઉપરના દૂધ સાથે નારંગીનો રસ ચમચી આપી શકાય. આ રસ શરીર વિકાસ માટે ઉપયોગી છે. રસને સહેજ ગરમ પાણીમાં મેળવી આપવો જેથી બાળકને શરદી નહી કરે.

(૪) સાત મહીનાના બાળકને મોસંબી અને ખાટાં લીંબુનો રસ-સહેજ ગરમ પાણી ભેળવી આપવો. એ રસમાં પ્રજીવક ક તથા ચુનાનો ક્ષાર પુરતા પ્રમાણમાં હોય છે.

(૫) બાળકને જન્મથી જ પાણી પીવડાવવું જોઇએ. પાણીને સારી રીતે ઉકાળી તેમા થોડું મધ કે ગ્લુકોઝ મિશ્રિત કરી ઠંડુ પાણી પીવડાવવું. પાણી બાળકની દેહશુદ્ધિ, મળવિસર્જન તેમજ પાચનક્રિયા માટે ઉપયોગી છે.

(૬) નવ મહીનાનું બાળક થાય એટલે શાકભાજીનું સત્વ આપવું. ગાજર, બીટ, તાંદળજાની ભાજી, ટમેટાં એ ત્રણ ઘઉંના દાણા લેવા. એ બધાને સારી રીતે બાફવા. પાણી ગાળી લેવું. શરૂઆતમાં પ્રથમ બે અઠવાડિયે બે ચમચી ત્યાર પછીના ત્રણ અઠવાડિયે અઢી ચમચી આમ ક્રમશઃ પ્રવાહીનું પ્રમાણ વધારવું. વચ્ચે વચ્ચે થોડું ખાટું લીંબુ નીચોવીને માફક આવે તે મુજબ આપવું. ખાટું લીંબુ બાળકને આપતાં ડરવું નહિ. લીંબુની ખટાશથી બાળકને નુકશાન નથી થતું. પાચનશકિત, રકતશુદ્ધિ, અને મળવિસર્જનના કાર્યમાં લીંબુ બાળકના મિત્રની ગરજ સારે છે.

(૭) બાળકને ચેતનવંતુ, સ્ફુર્તિવાળું અને આનંદી રાખવા રકતમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ખાંડની—મિઠાસની જરૂર હોય છે. રકતમાં રહેલી ખાંડ'ગ્લાયકોજન' અર્થાત્ 'સ્નાયુ શર્કરા' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સ્નાયુઓને શકિત હલન—ચલન માટે જોઇતી સ્ફુર્તિ અને

ખવાતું નથી. મારે શું કરવું ? મારી સલાહ એમણે માન્ય નથી. એમણે ખાવું છે અને જવાની યાદ કરીને ખાવું છે. એ ખાય છે અને ખુબ ખાય છે, એમના ખિસ્સામાં જમરૂખ, આલુ, અંજીર, ચોકલેટ, બિસ્કુટ પડયાં હોય છે. અને નિયમિત રીતે ચવાતાં હોય છે. એ ખોરાકને ચાવે છે અને એ મુરબ્બીને ત્યાં દાકતર આવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક ફેરફાર

પર દૃષ્ટિપાત કરવાથી આહાર વિષે નિર્ણય કરવો સરલ થઇ પડશે.

(૧) શરીરમાં સર્જન કરતાં વિનાશનું કામ વધુ હોય છે.

(૨) સ્નાયુઓ ઢીલા, નાના અને નિર્બળ હોવાથી શરીર શારીરિક કામ માટે લાયક નથી રહેતું. "ઓછું કામ અને ઓછો ઘસારો" શરીરધર્મની મહત્વની હકીકત છે.

(૩) શરીરનાં જીવંત અવયવો પોતાનું કાર્ય ખુબજ શિથિલતાપૂર્વક કરે છે. રકતાભિસરણની ક્રિયા શિથિલ, અવ્યવસ્થિત અને ચુનાના ક્ષાર જેવાં પદાર્થોને કારણે અંતરાય ભરેલી હોય છે.

(૪) પેટનાં આંતરિક અવયવો અર્થાત પાચનતંત્ર અને જનનતંત્રના અવયવો પર વૃદ્ધાવસ્થાની ગંભીર અસર થાય છે. પાચન રસોની સ્થિતિ ખરાબ હોય છે. હોજરી આકુંચનની સ્થિતિ સ્થાપકતાની શકિત મોટે ભાગે ગુમાવે છે. હોજરી જઠર રસ (હાઇડ્રોકલોરીક એસીડ)નું પ્રમાણ જાળવી શકતી નથી. યકૃત મંદ અને પાચનકાર્ય માટે કાર્યકુશળ હોતું નથી. આંતરડાંની વર્તુલાકાર ગતિ (*Peristalsis movement*) બિલકુલ ધીમી અને મળ વિસર્જના કાર્ય માટે નબળી હોય છે.

(૫) મળ વિસર્જનના અન્ય અવયવો ફેફસાં, ચામડી, મૂત્રપિંડો પણ બરાબર કરતાં નથી.

વૃદ્ધોના આહારની યોજના

ઉપર્યુકત શારીરિક ફેરફારને અનુલક્ષીને કરવી જોઇએ.

(૧) શરીરમાં ભાંગફોડની પ્રવૃત્તિ વધુ હોવાથી સામાન્ય રીતે રકતમાં લેકટીક એસીડનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. વૃદ્ધોને આથી ખટાશના દર્દો (*Acid Diseases*) વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. અમ્લના પ્રમાણનું સમીકરણ કરવા પ્રતિઅમ્લ આહારનું પ્રમાણ વધારવું. આદર્શ આહારમાં ૮૦ ટકા પ્રતિઅમ્લ અને ૨૦ ટકા અમ્લવાળો આહાર હોવો જોઇએ. વૃદ્ધોના આહારમાંથી મારા હિસાબે અમ્લનું પ્રમાણ બિલકુલ ઘટાડી દઇ સંપુર્ણ પ્રતિ અમ્લતાવાળા આહારને સ્થાન આપવું. કઠોળ, માંસ જેવા અમ્લતા ઉત્પાદક આહારને રામ રામ કરવા.

(૨) વૃદ્ધો માટે શરીર સંવર્ધનનો સવાલ રહેતો નથી. જ્યાં શરીરની વૃદ્ધિનો પ્રશ્ન નથી હોતો ત્યાં શરીર સંવર્ધનાત્મક આહારની પણ જરૂર બહુ ઓછી રહે છે. પ્રોટીન પચાવવા માટે પણ પાચનશકિત નબળી હોય છે. આથી વૃદ્ધોના આહારમાં પ્રોટીનને બહુ જ સંભાળપુર્વક સ્થાન આપવું.

(૩) "બુઢાપામાં બીજું બચપન છે" મારા હિસાબે તો વૃદ્ધોએ આહાર, વિહાર, અને આચારમાં બાળક જેવાં બની રહેવું. કુદરત બુઢાપામાં દાંત ખુંચવી લઇ જણાવે છે કે "હે વૃદ્ધ મનુષ્ય ! તારો આહાર દાંત વાળાં માનવીથી જુદો છે. તું બનાવટી ચોકઠાં નાંખી, પારાંઓની મદદથી અધકચરો ખોરાક ઓગાળી જઈ તારા શરીરને ભ્રષ્ટ ના બનાવતો. તારો આહાર પોચો, સહેલાઈથી પચે

અનુભૂત–પ્રયોગો

યક્ષ્મારિ લોહ

યોગ : લોહભસ્મ. સુ. માક્ષિકભસ્મ, શુ. શિલાજીત, વાવડીંગ, હરડે.

વિધિ : બધા દ્રવ્યો સમભાગે લ્યો. લોહ અને માક્ષિકની ભસ્મોને ખરલમાં નાખી તેમાં વાવડીંગ, હરડે અને શિલાજીતના બારીક ચુર્ણ નાખી ઘુંટી લ્યો. અને ઘી તથા મધ મેળવી ગોળી વાળવા જેવું કરી લેવું. ઘી અને મધ વિષમ ભાગે લેવાં. ૨–૨ રતીની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોળી

અનુપાન : છાગલાદ્ય ઘૃત, અરડુસાનો રસ, કે નાગબલાની જડનું ચુર્ણ મધ સાથે મેળવીને આપી શકાય.

ગુણ : રાજયક્ષ્મામાં લાભકાર છે.

રકતપિત્તાન્તકલોહ

દ્રવ્યો : લોહભસ્મ, સાકર, આમળા અને નાની પીપર.

પ્રમાણ : બધા દ્રવ્યો સમભાગે લ્યો.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનું કપડછાણ ચુર્ણ એકત્ર મેળવી બધાને મેળવી બરોબર ઘુંટી સુરક્ષિત રાખો.

માત્રા : ૨ થી ૪ રતી.

સમય : સવાર સાંજ

અનુપાન : રકતપિત્તમાં લાક્ષા ચુર્ણ અને મધ અને ઘી સાથે, અથવા અરડુસાના રસ સાથે કે સાકર અને મધ સાથે, અમ્લ-પિત્તમાં ગળોના રસ સાથે, મેળવીને આપવું.

ગુણ : આ યોગ અમ્લપિત્ત અને રકત-પિત્તને મટાડે છે.

શોથહર લેપ

દ્રવ્યો : પુનર્નવા, દેવદાર. શુંઠ, સફેદ સરસવ સંહિજના છાલ. પ્રત્યેક દ્રવ્યો સમ-ભાગે લેવાં.

વિધિ : ઉપરોકત દ્રવ્યોના ચુર્ણને સારી રીતે બારીક કરી પીસી લેવાં.

ઉપયોગ : કાંજીમાં મેળવીને લગાવવાથી તમામ પ્રકારના શોથને દુર કરે છે.

શુલહરયોગ

દ્રવ્યો : શુ. ગંધક, શુ. કુચલા, શુ. હિંગ હરડે, શુંઠ, મરી, પીપર, સિંધવ પ્રત્યેક ૧–૧ ભાગ.

વિધિ : બધા દ્રવ્યોનું બારીક ચુર્ણ કરી તેને જલથી ૧ ભાવના આખો દિવસ આપી ૨–૨ રતીની કે ચણીવા બોર જેવડી ગોળી કરી લેવી.

માત્રા : ૧ ગોળી.

અનુપાન : ગરમ દુધ

સમય : સવારે અથવા સવાર સાંજ

ગુણ : આ યોગના સેવનથી જઠરાગ્નિ દીપ્ત થાય છે. વર્ણ સુધરે છે. ઉત્સાહ વધે છે, અને શુલ, ગુલ્મ, અજીર્ણ, અગ્નિમાંદ્ય, અતિસાર અને ગ્રહણીરોગ મટાડે છે.

કામધેનુ રસ

દ્રવ્યો : રસસિંદુર, અભ્રકભસ્મ, નાગ-ભસ્મ, કપુર, સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ, ખર્પર ભસ્મ, રજતભસ્મ પ્રત્યેક ૧–૧ ભાગ.

ભાવનાર્થ : કમળ સ્વરસ

વિધિ : રસસિંદુરને બારીક રીતે પીસી કપુર મેળવી પછી શેષ દ્રવ્યો ખરલમાં નાખી કમળ સ્વરસની ભાવના આપી મર્દન કરી ૧ ભાવના આપી ૧–૧ રતીની ગોળી કરી લ્યો

માત્રા : ૧ ગોળી

અનુપાન : કસેરુ સ્વરસ

સમય : સવાર સાંજ

ગુણ : ૨૦ પ્રકારના પ્રમેહ, વિશેષતઃ શુક્ર પ્રમેહ, જીર્ણજ્વર અને રાજયક્ષ્મા આદિમાં લાભ કરે છે.

વંધ્યત્વ

લગ્ન થયા પછી જો દંપતી કૃત્રિમ સાધનો વાપરીને ગર્ભ નિરોધ કરનારા નથી હોતાં તો, સ્વાભાવિક રીતે બે વર્ષમાં સ્ત્રી સગર્ભા બને છે જ. અમેરિકામાં ૧ વર્ષના ગાળામાં જો સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ નથી કરતી તો લગ્ન બેરન (વંધ્ય) ગણાય.

વંધ્યત્વના કેસમાં સ્ત્રી અને પુરુષ બન્ને જવાબદાર હોય છે એટલે વંધ્યત્વના એક કેસમાં ખરી રીતે સ્ત્રી પુરુષ બન્નેનો એક કેસ ગણાવો જોઈએ. આ બંનેની સંપુર્ણ પરીક્ષા કરવી જ જોઇએ. અને સ્ત્રીની પરીક્ષા સૌ પહેલાં કરવી જોઇએ.

વંધ્યત્વનો કેસ આવે કે એનો ઇતિહાસ અર્થાત સંપુર્ણ વિગતો બરાબર નોંધવી જોઇએ. ન્યુમોનિયા, ટાઇફોઇડ, શીતળા, ઓરી, ગાલ પચોરિયાં કે બીજી કોઈ લાંબી માંદગી જો થઇ હોય તો તે નોંધવું જોઇએ. જનનેન્દ્રિય ઉપર કોઇ ઇજા પહોંચી હતી કે કેમ, કોઇ પેટનું ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હતું કે કેમ, ખાસ કરી એપેન્ડીક્ષનું ઓપરેશન થયું હતું? સારણગાંઠનું ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું છે? ચેપી રોગો, લાંબી બીમારી, યૌવન-કાળની શરૂઆતમાં લાંબી બીમારીમાંથી ગ્રસ્ત થવું—આ બધાની વીર્ય ઉપર માઠી અસર થાય છે. કુમારાવસ્થા અને યૌવનમાં આવ્યા પછી—બંને કાલમાં અયોગ્ય, અપુર્ણ ખોરાક સંબંધી તપાસ થવી જોઇએ. એનો ધંધો, ધંધાને અંગેની ઉપાધીઓ, માનસિક ચિંતાઓ શરીરને લાગતો થાક—આ બધાની બરાબર નોંધ લેવાવી જોઈએ. વધુ પડતી બીડીઓ અને દારૂ પીવાથી વીર્યજીવો ઉપર ઘાતક અસર પહોંચે છે એટલે એ બંને લતો સંબંધી તપાસ, ચાંદી પરમીયાનો ઇતિહાસ, ચાંદી (સિફિલિસ) વંધ્યત્વનું અગત્યનું કારણ નથી પરંતુ પરમીયો (ગનોરીયા) ખાસ કારણ છે-કારણ કે વીર્યજીવોનો અભાવ અને વીર્યવાહી સ્ત્રોતોમાં નિરોધ એ જન્માવનાર હોય છે. સ્ત્રીના પક્ષમાં આર્તવની શરૂઆત અને પુરૂષ પક્ષે પ્રથમ વીર્યસ્ત્રાવ દર્શન કયારે થયું હતું, દાઢીમુછો કાયારે ફુટેલાં, વગેરે બાબતોની નોંધ લેવાવી જોઇએ.

સ્ત્રી—પુરૂષના કામાવેશની તપાસ. પુરૂષનું વીર્ય જોતજોતામાં સ્ખલિત થઈ જતું હોય અને સ્ત્રીને સંભોગનો પુરો આનંદ પ્રાપ્ત થતો ન હોય તો તે, સ્ત્રીમાં કામાવેશનો અભાવ, સ્ત્રીપુરૂષ બંનેમાં સહસ્ત્રાવ થાય છે કે નહિ? સંભોગનો આનંદ બન્નેને બરાબર પ્રાપ્ત થાય છે? સંભોગ કયી સ્થિતિમાં કયારે કેટલી વખત કરવામાં આવે છે? આર્તવ પહેલાં અને તે પછી એક દંપતી સંભોગ સાધતું, બાકીના દિવસોમાં તે સંભોગ વર્જ્ય ગણતું. આને લઇને પ્રજા થતી ન હતી. એટલે આ બધી બાબતો ઝીણવટથી તપાસવી જોઇએ. પુરુષ જનનેન્દ્રિયનું સમ્યક ઉદ્દીપન દઢતા, સંકલ્પબલ વગેરે જાણવું આવશ્યક છે.

સ્ત્રીપુરૂષના શરીરનો બાંધો સ્થુલતા હોય તો તે, ઊંચાઇ, મેદવૃદ્ધિ, સ્ત્રીપુરૂષના જનનેન્દ્રિય ઉપરના વાળની તપાસ, વીર્યહીન પુરૂષના આવા વાળ સ્ત્રી જેવા હશે. પુરૂષની ખામી હશે તો તેના અંગો સ્ત્રી જેવાં ગોળ અને મૃદુ હશે.

પુરૂષની ગોળીઓ ખાસ તપાસવી જોઈએ. ગોળીઓ નાની કે કઠિન હોય કે મોટી અને પોચી હોય—બંને વીર્યની ખામી દર્શાવનાર છે. વૃષણો બહુ લબડેલાં હોય તો તે ઠીક નહિ.

વીર્યરજ્જુ (સ્પર્મેટિક કોર્ડ) અને વીર્યવાહીની નલિકા (એપિડિડિમસ) બન્નેની પરીક્ષા સારી રીતે કરવી જોઇએ. પછી પૌરુષગ્રન્થિ (પ્રોસ્ટેટ)ની તપાસ કરવી.

સૌથી અગત્યની બાબત પુરુષના વીર્યની તપાસની છે. વીર્ય તપાસમાં લેવું હોય તો ૪-૫ દિવસ બ્રહ્મચર્ય પાળવા કહેવું અને તે પછીનું વીર્ય અત્યંત સ્વચ્છ, પહોળા મોઢાની નાની શીશીમાં લઈ લેવું અને તે ૦ાા થી ૧ કલાકમાં પ્રયોગશાળામાં પરીક્ષણ માટે પહોંચાડવું. પુરુષ સંતતિ નિરોધ માટે પોતાના શિશ્ન ઉપર રબરની ટોપી પહેરે છે એ (કોન્ડોમ)માં પડેલું વીર્ય પરીક્ષામાં કદી ન લઈ જવું. કારણ કે આવી કાગળ જેવી રબરની કોથળીઓમા જે રસાયનો એની બનાવટમાં વપરાય છે તે વીર્યજીવોને બેહોશ બનાવી દે છે. સંભોગની ચરમાવસ્થામાં ઉપસ્થ યોનિમાંથી કાઢીને વીર્યનું વિસર્જન બહાર સ્વચ્છ શીશીમાં કરવું જોઇએ. જો આ શક્ય ન બને તો પછી હસ્તક્રિયાથી વીર્ય સ્ખલિત કરીને તે લઈ લેવું જોઇએ. અનેક વખત સંભોગ કરવામાં આવતો હોય તો તેવા પુરુષને ૭ સાત દિવસ બ્રહ્મચર્ય પાળવા અને પછી જે વીર્યસ્ત્રાવ થાય તેજ વીર્ય તપાસમાં લેવું જોઇએ. કારણ કે આ પ્રથમ સ્રાવમાં જ ૭૫ ટકા જેટલા વીર્યજીવો હોય છે, પછીના સ્ખલનમા એટલા ટકા નથી હોતા.

વીર્યપરીક્ષામાં નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનાર્હ છે.

(૧) એક વખતના સ્રાવમાં વીર્યનું પ્રમાણ ૨ થી ૫ સી. સી જેટલુ હોય.

(૨) વીર્યમાં ચીકાસ હોવી જોઇએ. પ્રથમ વખતના વીર્યમા જેટલી ચીકાસ હોય છે તેટલી પાછલા સંભોગોના વીર્યમા નથી હોતી.

(૩) વીર્યની ઘટ્ટતા : ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ વીર્યને રાખવાથી નીચે પ્રવાહી અને સફેદ થતી જાય છે.

(૪) દર સી સીમાં ૬ કરોડ વીર્યજીવ હોવા જોઇએ. અથવા તો સમગ્ર જથામાં ૧૫૦ થી ૨૦૦ મિલિઅન વીર્યજીવ હોવા જોઇએ. સામાન્ય રીતે દર સી સી દીઠ ૪ કરોડ વીર્ય જીવો હોય છે.

(૫) વીર્ય જીવની ગતિ વીર્ય સ્ખલન પછી બે કલાકમા ૬૦-૭૦ ટકા જીવોમાં સગળગતિ જણાય છે ૬ થી ૮ કલાક પછીનામા ૨૫ થી ૪૦ ટકા જેટલી ગતિ જણાય છે.

(૬) વીર્ય જીવના માથા ઉપરની કોઇ અસ્વાભાવિક વા ઈજા.

લગ્ન કર્યા પછી ૧, ૧ાા કે ૨ વર્ષના ગાળામાં મોટે ભાગે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે અને તે માતા બને છે જ. બાળક માટે પ્રત્યેક સ્ત્રીમાત્ર ઝંખતી હોય છે. બાળકનો તલસાટ સ્ત્રીના જીવનમાં ઓતપ્રોત થયેલો હોય છે. લગ્ન પછી પ્રજા ન થાય એ અનિષ્ટ છે. કુટુંબ આયોજન અને કૃત્રિમ સાધનોના આ યુગમાં પ્રજા ન થાય તો સારૂં એમ કોઈ કહે પણ ખરૂં. પરંતુ તેથી કંઇ આ પ્રશ્નોનો નિવેડો આવતો નથી. વંધ્યત્વ એ સ્ત્રી માટે વજ્રપાત છે. અમેરિકામાં ૧૯૪૫ મા ૩૫ લાખ લગ્નોમા સંતાનો થયા હતાં એ નોંધાયલું છે. એમ અડસટ્ટો કઢાય છે કે આસરે ૧૫ ટકા જેટલાં લગ્નો વંધ્ય રહે છે. ઈંગ્લંડ રોયલ કમીશન ઓન પોપ્યુલેશન (૧૯૩૯) પ્રમાણે વિવાહિત સ્ત્રીપુરૂષોમાં ૧૦ ટકા જેટલાં પ્રજા વગરના હતા. હિંદમાં આવા રીતસરના આકડાઓ એકઠા કરવામાં આવેલા નથી પરંતુ અહી પણ ૧૦ ટકા જેટલું પ્રમાણ વંધ્યત્વનું હશે જ.

આજ સુધી આપણે બધા પ્રજા ન થાય તો, મોટે ભાગે, સ્ત્રીને જ દોષિત ગણતા હતા. સ્ત્રીને પ્રજા ન થાય એટલે પુરૂષ બીજી સ્ત્રી પરણવાનો જ વિચાર કરતો. બીચારી સ્ત્રીને જ ફક્ત તપાસવામાં આવતી, દવાઓ પણ એને જ ખવડાવવામાં આવતી જ્યારે પતિરાજ માટે આમાંનું કંઈજ ન હતું.

પરન્તુ હવે સમજાયું છે કે પ્રજા ન થવામાં એકલી સ્ત્રીના પક્ષમાં જ દોષ નથી હોતો, પુરૂષમાં પણ હોય છે જ. દશમાથી ચાર સ્ત્રીઓ જ્યારે ૭ પુરૂષો અપ્રજા માટે જવાબદાર જણાયા છે. આવા પુરૂષો દ્વારા કદી પ્રજા થાય જ નહિ. દર ૧૦ લગ્ને એક લગ્ન નિષ્પ્રજ હોય છે એ બીના ચિકિત્સકોને એક પડકારરૂપ છે.

વેાકર નામના વિદ્વાને વંધ્યત્વના ૧૦૦૦ કેસો તપાસેલા. તેમાં ૩૦૦ પુરૂષોમાં જ વીર્ય બરાબર હતું, ૧૦૦ ના વીર્યમાં વીર્યજીવો જ ન હતા. ૫૦૦ માં ફલદ્રુપતા હતી પરંતુ નહિ જેવી (સબ ફર્ટાઇલ) હતી, ૧૦૦ કેસો વંધ્ય, અવંધ્ય કહી શકાય એવી કોટિના હતા. મેકલિયૉડ જણાવે છે કે ૧૫૦૦ કેસો તપાસતાં ફક્ત ૫૦ ટકા પુરૂષોમાં જ સ્વાભાવિક વીર્ય (નૉર્મોસ્પર્મિયા) હતું. હિન્દુસ્તાનમાં પોસે અને ફડકે ૬૨ કેસોનું પરીક્ષણ કરતાં ૨૨.૯ ટકાના વીર્યમાં બીલકુલ વીર્યજીવ ન હતા, ૪૦ ટકાના વીર્યમાં વીર્યજીવો હતા પરંતુ તે રોગિષ્ટ જેવા (સબફર્ટાઇલ) એટલે કે ૬૨ થી ૬૬ ટકા પુરૂષોમાં વીર્યની ખામી જણાવે છે. મુંબઈના કુટુંબ આયોજન કેન્દ્રમાં ૭૨ સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વની તપાસ કરતાં, ૨૦ પતિઓનાં વીર્ય જ બરાબર હતાં, બાકીના પતિઓનાં વીર્યમાં ખામી હતી અર્થાત પ્રજા માટે બાવન પુરૂષો જવાબદાર હતા.

આ પ્રશ્નમાં વૈદ્યોએ ભાગ લેવો જોઈએ. અને પોતાનું યોગ્ય સ્થાન આયોજનના અનેક પ્રદેશોમાં પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

(ભિષગ્ભારતી)

– આટલું જરૂર કરો –

* **પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર જરૂર લખો.**
* **આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો પ્રચાર કરો.**

વૈદ્યક—જગતનાં વિવિધ વર્તમાન

પંડિત શિવશર્માની કહેવાતી બદનક્ષી

—ooo—

મેજીસ્ટ્રેટની કોર્ટમાં ચાલતો કેસ

જાણીતા આયુર્વેદિક તબીબ પંડીત શિવશર્માએ કલકત્તામાંથી પ્રગટ થતા "સચીત્ર આયુર્વેદ" નામના પત્રના મુખ્ય અધિપતિ પંડિત રામનારાયણ શર્મા અને મજકુર પત્રના મદદનીશ અધિપતિ તથા પ્રકાશક વૈદ્ય સભાકાન્ત ઝા સામે પોતાની કહેવાતી બદનક્ષી કરવાનો આરોપ મૂકી કરેલા કેસની તપાસ હાલમાં એસપ્લેનેડ પોલીસ કોર્ટમાં મેજીસ્ટ્રેટ શ્રી ગેહાની સમક્ષ ચાલી રહી છે. આ કેસો આયુર્વેદમાં રસ ધરાવનારાઓમાં ભારે ચકચાર પેદા કરી છે.

આ કેસમાં ફરીયાદી તરફથી શ્રી કૃષ્ણકાંત એમ. દેસાઇ એડવોકેટ અને જવાબદારો તરફથી શ્રી સેલીમ સેમ્યુઅલ એડવોકેટ હાજર થયા હતા

ફરીયાદીની જુબાની

ફરીયાદીએ શ્રી દેસાઇની તપાસમાં જણાવ્યું હતું કે હું છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી આયુર્વેદ તબીબ તરીકે પ્રેકટીશ કરૂં છું. હું મુંબઇ સરકારના સ્ટેટ ફેકલ્ટી ઓફ આયુર્વેદીક એન્ડ યુનાની સીસ્ટીમ્સ ઓફ મેડસીન્સનો ચેરમેન છું. તેમજ આયુર્વેદીક અને યુનાની સીસ્ટીમ્સ ઓફ મેડસીન્સના બોર્ડનો પ્રમુખ છું. આ ઉપરાંત હું આયુર્વેદ સાથે સંબંધ ધરાવતી સત્તાવાર તથા બીનસત્તાવાર સંસ્થાઓ સાથે સંબંધ ધરાવું છું. હિંદના ભાગલા પહેલા હું લાહોરમાં પ્રેકટીશ કરતો હતો અને ૧૯૪૭ પછીથી મુંબઇમાં પ્રેકટીશ કરૂં છું. હુ બંને જવાબદારોને ઓળખું છું. જવાબદારોનું પત્ર હિંદભરમાં આયુર્વેદનો ધંધો કરનારાઓમાં બહોળો ફેલાવો ધરાવે છે. આ પત્ર મુંબઇમાં કેટલાક લોકો પણ મંગાવે છે મને આ પત્રની કોમ્પ્લીમેન્ટરી કોપી મળી હતી.

પ્રમુખ તરીકે વરણી

ઓલ ઇન્ડીયા આયુર્વેદિક મહામંડળનું આયુર્વેદિક કોંગ્રેસ એ નવું નામ છે, જુનું નામ ૧૯૦૭થી ૧૯૩૮ સુધી રહયું હતું. અને તેને નવું નામ ૧૯૩૮ માં આપવામાં આવ્યું હતું. હિંદના આયુર્વેદિક ધંધો કરતી સંસ્થાનું એ પ્રતિનિધિત્વ ધરાવે છે. અને લગભગ બધાજ સ્ટેટોમાં એની શાખાઓ છે. ૧૯૩૮ ના ડીસેમ્બર માસમાં મને પહેલી જ વખત આયુર્વેદીક કોંગ્રેસનો પ્રમુખ તરીકે ચૂંટી કાઢવામાં આવ્યો હતો અને તે પછી ચાર વખત મારી પ્રમુખ તરીકે વરણી થઇ હતી

લખાણોમાં ટીકાઓ

છેલ્લા કેટલાક વખતથી જવાબદારોના પત્રમા કેટલાંક લખાણો પ્રગટ થયા છે. આ લખાણો આયુર્વેદિક કોંગ્રેસ અને આયુર્વેદ અંગે, મારી પ્રવૃત્તિ અંગે કરવામાં આવ્યાં હતા. આ લખાણોમા એમ બતાવવાનો પ્રયાસ કરવામા આવ્યો હતો કે, મારી પ્રવૃત્તિઓ અને એ અંગે મારા હેતુઓ આયુર્વેદિક કોંગ્રેસ અને આયુર્વેદના કારણ માટે નુકસાન કર્તા હતા. આ લખાણોમાં કેટલીક ટીકાઓ પણ કરવામાં આવી છે, જેમાં મારી સામે ચોકકસ આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે.

બાદ સાક્ષીએ ૧૯૫૫ના જુન માસનો મજકુર પત્રનો અંક રજુ કરી જણાવ્યું હતું કે, આ અંકમાં "આચાર્ય વિશ્વનાથ દ્વીવેદી" ના મથાળાં હેઠળ એક લખાણ પ્રગટ થયું છે. આ લખાણમાના એક પેસેજ તરફ હું કોર્ટનું ધ્યાન દોરૂં છું કારણ કે તે મારા સંબંધમાં છે. તેમાં ૧૯૪૨માં લાહોર ખાતે ભરાયેલ આયુર્વેદીક કોંગ્રેસની બેઠકનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આ પેસેજમાં મારી સામે કેટલાક આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે.

આજ અંકના બીજા લખાણ પ્રત્યે સાક્ષીએ કોર્ટનું ધ્યાન ખેંચી જણાવ્યું હતું કે તેમાં પણ મારી સામે ચોકકસ આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે.

કેસ કેમ પડતો મુકાયો?

બાદ સાક્ષીએ ૧૯૫૫ ના સપ્ટેમ્બર માસનો અંક રજુ કરી જણાવ્યું કે આ પત્રમાં "આયુર્વેદ પ્રગતિ કેવી રીતે કરી શકે?" ના મથાળાં હેઠળ હિંદીમાં એક લખાણ પ્રગટ થયું છે. અને તેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે આયુર્વેદ પ્રગતિ કરી શકે નહિ, આ લખાણમાં કેટલાક ફકરાઓ છે કે જે મારી બદનક્ષી કરનારા છે. સ્વામી હરીશરણાનંદ "આયુર્વેદ વિજ્ઞાન" નામના પત્રના અધિપતી છે. તેઓ મારી સામે લખાણો લખતા હતા. અને આ લખાણોમાં મારા વર્તન અને લાયકાત અંગે આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા હતા. આથી ૧૯૪૪–૪૫ માં તેમની તથા બીજાઓ સામે લાહોરમાં મેં બદનક્ષી કેશ કર્યો હતો. બીજાઓએ તે કેસમાં માફી માગવાથી તથા આક્ષેપો ખેંચી લીધા હતા. જ્યારે સ્વામી છેવટ સુધી કેસ લડવા માગતા હતા. પરંતુ હિંદના ભાગલા પડતાં તોફાનો ફાટી નીકળ્યાં હતાં. અને તેથી મેં લાહોર છોડયું હતું અને આ કેસ પડતો મુકયો હતો.

આજ અંકના મજકુર લખાણના એક ફકરામાં ૧૯૩૭ માં ચલાવવામાં આવેલી ચળવળનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદ કોંગ્રેસના વાજીંત્ર 'વૈદ્ય સમ્મેલન પત્રિકા' માં શ્રી જાદવજી આચાર્યે એક લખાણ કરી મુંબઈમાં આ ચળવળની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. આ પત્રીકામાં શ્રી જાદવજીએ લખેલાં બે લખાણો હું રજુ કરૂં છું. અખીલ હીન્દ આયુર્વેદ કોંગ્રેસના સભ્ય તરીકે આ લખાણોવાળા અંકો મને મળ્યા હતા. આ પત્રિકાના અંકો અત્રે હું રજુ કરૂં છું. આ ચળવળ પંજાબના કેટલાક યુવાન વૈદ્યોએ ઉપાડી હતી. એ વાત ખોટી છે. પંડીત શીવશર્માનો જે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તે હું છું. તેમાં આવેલા કેટલાક લખાણોનો સાક્ષીએ તે બાદ ઉલ્લેખ કરી જણાવ્યું કે તેમાં કરવામાં આવેલા આક્ષેપો ખોટા છે.

આ લખાણના એક ફકરામાં જે એવો આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો છે કે લાહોર ખાતે ઓફીસ ખસેડયા પછી મેં પહેલી બાબત સભ્યો વધારવામાં કરી હતી કે જેથી તેઓની મદદથી હું મારૂં ધાર્યું કામ કરી શકું. આ આક્ષેપ ખોટો છે.

મેં એક અપીલ બહાર પાડવા સીવાય સભ્યો નોંધવાનું કામ કર્યું નથી. પ્રમુખ તરીકે હું જુદી જુદી જગ્યાએ ફર્યો હતો અને વૈદ્યોની સભાઓમાં પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નોના જવાબો આપ્યા હતા. સભ્યો નોંધવા માટે કંઈ ભેદભાવ રાખવામાં આવતો ન હતો.

બાદ સાક્ષીએ કોંગ્રેસના પ્રમુખની ચૂંટણીઓ કેવી રીતે કરવામાં આવતી હતી તથા આ ચૂંટણીઓ અંગે વારંવાર કેવા ફેરફારો કરવામાં આવ્યા તેને લગતી જુબાની આપી હતી.

બાદ સાક્ષીએ આગળ ચાલતાં જણાવ્યું કે એક ફકરામાં એવો આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો છે કે વિરોધ પક્ષની સંખ્યા નાની હોય ત્યાં હું કોંગ્રેસની બેઠક ભરતો હતો એ વાત ખરી નથી. બંધારણ મુજબ કોંગ્રેસની સામાન્ય બેઠક વોટીંગ લઈ જે જગ્યા નકકી કરે ત્યાં બેઠકો મળતી હતી.

આ બેઠકો કયા કયા શહેરોમાં ભરવામાં આવી હતી. તે શહેરોનાં નામો સાક્ષીએ રજુ કરી જણાવ્યું હતું કે, એ લખાણોમાં કરવામાં આવેલાં આક્ષેપો ખરા નથી.

પહેલો જવાબદાર કોંગ્રેસનો સભ્ય છે. બીજો જવાબદાર છે કે નહિ તેની મને ખબર નથી.

અત્રે સાક્ષીએ ૧૯૪૭નો ફેબ્રુઆરીનો અંક રજુ કરી જણાવ્યું કે તેમાં પણ કેટલાક આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે જે ખોટા છે.

બાદ સાક્ષીની ઉલટ તપાસ શરૂ થઈ હતી જે બાદ કેસની વધુ તપાસ મુલતવી રાખવામાં આવી હતી.

આયુર્વેદનું ઉજળું ભાવિ

બરહામપુર (ગંજમ) ખાતે મળેલી અખીલ ઓરીસા આયુર્વેદિક કોંગ્રેસની બેઠકને પ્રમુખસ્થાનેથી કરેલાં પ્રવચનમાં આયુર્વેદાચાર્ય પંડિત શીવશર્માએ જણાવ્યું હતું કે ઓરીસાની સરકાર આયુર્વેદના શિક્ષણ અંગેના પ્રશ્ન પર વિચારણા ચલાવી રહી છે તે વેળા તેમનુ અહીં આગમન થયું છે. મુંબઈ સરકારે તો આ પ્રશ્નની છણાવટ કરી નાખી છે. આજે ત્યાં આયુર્વેદ અને એલોપથી બંનેની વિચિત્ર રીતે કસોટી કરવામાં આવી છે. અને એના સ્નાતકોને કોઇ પણ હિસાબે આયુર્વેદની પદ્ધતિઓ કહી શકાય નહી. આજે ભારતના રાજ્યોમાં મુંબઇનું સ્થાન ખુબજ બુદ્ધિમાન અને સુવ્યવસ્થિત રાજ્ય તરીકે રહયું છે અને તેણે અનુભવ અને અભ્યાસ બાદ શુદ્ધ આયુર્વેદને અપનાવ્યું છે.

ત્રીવેન્દ્રમ ખાતે અખીલ ભારત આયુર્વેદ કોંગ્રેસમાં થી મોરારજી દેસાઇએ કરેલાં પ્રવચનમાંથી ઉતારાઓ ટાંકીને પંડિત શીવ શર્માએ જણાવ્યું હતું કે શુદ્ધ આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરનાર માત્ર જરૂરી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને વિશ્વાસપૂર્વક આયુર્વેદની પ્રેકટીસ કરી શકે છે. અને તો જ તે તેના દરદીઓને પણ પોતાની લાયકાત અંગે ખાત્રી કરાવી શકે છે.

વધુમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે આયુર્વેદનું ભાવિ ઊજળું છે. આયુર્વેદને ખીલવણી માટે ભારતના પ્રગતિમાન સભ્યો હવે આગળ વધી રહયા છે અને એના માર્ગમાં આવનારા અવરોધ હવે પાંગળા બની રહયા છે અને નજદીકના ભાવિમાં એ સામે કોઇ અવરોધ નહિ રહે. આયુર્વેદની ખીલવણી માટે આગ્રહ રાખવાની આમજનતાને અપીલ કરતાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે અનેક પરિષદોમાં "સાંયટીફીક" શબ્દનો અર્થ બહુ છુટથી ઘટાવવામાં આવે છે. આયુર્વેદ પદ્ધતિને સાંયટીફીક પદ્ધતિ સાથે ધોરણસર બનાવવી ત્યારે એ નિવેદનનો કશો અર્થ રહેતો નથી.

તેમણે દાખલા દલિલ સાથે જણાવ્યું હતું કે આમજનતાએ એ વસ્તુ સમજવી જોઇએ કે 'સાયટીફીક' 'એલોપેથીક' શબ્દો એક બીજાના પર્યાયરૂપ નથી પણ અમુક પ્રસંગોમાં તે તદન ભિન્ન ભિન્ન રૂપ ધારણ કરે છે જેમાં કેમીસ્ટ્રી માટે કેમીસ્ટને, ફીઝીક્સ માટે ફીઝીસીસ્ટને અને એન્જીનીયરીંગ માટે એન્જીનીયરની સલાહ લેવામાં આવે છે તેમ આયુર્વેદ માટે કુદરતી અને વિજ્ઞાનીક રીતેજ વૈદ્યની સલાહ લેવી વધુ સારી માનવી જોઇએ પણ ભારત સરકાર જીદ પકડીને બેઠી છે કે આયુર્વેદ માટેનો સંપર્ક એલોપેથી મારફત જ કરવો. વળી તે એમ માને છે કે વહીવટી ક્ષેત્રમાં પણ એલોપેથ દાકતરે આયુર્વેદના અભ્યાસીની નિમણુંક કરવી જોઇએ અને એના ૧૦૦ કેસોમાથી ૯૯ કેસોમાં જેની નિમણુંક કરવામાં આવી હોય છે તે માટે ભાગે તો આયુર્વેદનો વિરોધી હોય છે. આમ હવે આ અકુદરતી પરિસ્થિતિનો અંત આવવો જ જોઇએ.

ભારતની આમ જનતા માટે આયુર્વેદ નુકશાનકારક છે યા તો જરીપુરાણી વૈદકીય પ્રથા છે એમ માનનારાઓ સામે તેમનો વિરોધ નથી. એવો વિચાર ધરાવનારાઓ તેઓની આ વિચારસરણીનો પ્રચાર કરી શકે

છે પણ તેઓને આયુર્વેદનું ભાવિ ઘડવાનો કોઈ અધિકાર નથી. અને જે કોઈ રાજ્ય આ સાદું સત્ય સમજવામાં નિષ્ફળ જશે તેને આ પ્રશ્નના ઉકેલમાં પણ નિષ્ફળતા મળશે.

'આયુર્વેદ પ્રવીણ'ને માન્યતા

'આયુર્વેદ જગત'માં નિમ્ન સમાચાર પ્રગટ થયા છે:

ફેકલ્ટીના માર્ચ માસમાં મળેલી બેઠકમાં નીચેનો ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યો છે.

"મુંબઇ શુદ્ધ સમિતિની પદવી આયુર્વેદ પ્રવીણ ફેકલ્ટીએ માન્ય રાખવી અને વૈદ્યકીય કાયદાની કલમ ૨૨ A ની અન્વયે યોજાયલા શેડયુલમાં એ પદવીને સમાવવી તથા સદર પદવીધરોનાં નામો વૈદ્યકીય બોર્ડનાં રજીસ્ટરમાં માન્ય પદવીધરોના નામો જોડે પ્રસિદ્ધ કરવાં."

આ ઠરાવ ફેકલ્ટીની બેઠકમાં તીવ્ર ચર્ચા પછી અને આઠ વિરૂદ્ધ ત્રણની બહુમતીથી પસાર થયો. ઠરાવનો વિરોધ કરનાર શ્રી. બાપાલાલ ગ. શાહ, વૈદ્ય ભાસ્કરરાવ ગોખલે અને વૈ. મોરેશ્વર લેલે હતા.

આ ઠરાવને મુંબઇ સરકારની માન્યતા મળતાં ૧૯૫૭ના ઓકટોબર પછી તૈયાર થનારા શુદ્ધ સમિતિના પદવીધરોને રીતસરનું વૈદ્યકીય રેજીસ્ટ્રેશન મળશે તેટલું જ નહિ પણ તેમની ગણત્રી D. A. S. F. આદિ નવ્ય સ્નાતકો જોડે થશે.

ઊંઝાનું વૈદ્ય સંમેલન

તા. ૬, ૭, ૮ મી જુને અધિવેશન

મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૪ મું અધિવેશન ઊંઝા ખાતે જે તા. ૨૦-૨૧-૨૨ મી એ મળનાર હતું તેની તારીખો બદલીને ૬-૭-૮ મી જુન કરવામાં આવી છે. બધાને આમંત્રણ પત્રિકા તા. ૨૦-૨૧-૨૨ મીની મળી પરંતુ આ તારીખો રદ થતાં નવી તારીખો કે પુર્વની રદ તારીખોની માહિતી, સ્વાગત સમિતિ કે મંડળે સભ્યોને નથી મોકલી એ કેટલું દુઃખદ ગણાય!

શારીર-સંજ્ઞા વિનિશ્ચય

ગત માસમાં પોદ્દાર આયુર્વેદ કોલેજ ખાતે મુંબઇની આયુર્વેદ અન્વેષણ સમિતિ તરફથી 'શારીર-સંજ્ઞા-વિનિશ્ચય પરિષદ' તા. ૪ થી તા. ૧૦ મી મે સુધી યોજાઇ હતી જેમાં મુંબઇ, બનારસ, ઝાંસી, સુરત, નાસિક, નાગપુર આદિ સ્થળોએથી લગભગ ૫૬ ઉપરાંત વિદ્વાનો હાજર રહયાં હતાં. અધ્યક્ષપદે મુંબઇના ડાયરેકટર ઓફ આયુર્વેદ શ્રી હરિદત્ત શાસ્ત્રી હતા, અને કુશલ સંચાલન સુરતના વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઇએ કર્યું હતું. એકંદરે પરિષદને સારી સફળતા મળી હતી.

પણ કહેવાય છે કે છેક છેલ્લે દિવસે ધમની-સિરા-નાડી આગળ પરિષદની ગાડી અટકી પડી હતી. અને આ મહત્વની સંજ્ઞાઓ, વિચાર કરીશું અગાડી-કરી મૂકી દેવાઈ છે. ધમની એટલે *Artery* કે *Nerve* પર બહુ તીવ્ર મતભેદ હોતાં સંજ્ઞા વિનિશ્ચય નથી થયો. આ પરિષદ અને તે અંગે યોજાયલા સન્માન સમારંભના વિશિષ્ટ અહેવાલો અમારા આવતા અંકમાં પ્રગટ થશે. અમે આ પ્રકારની પરિષદ યોજવા માટે મુંબઈની આયુર્વેદ અન્વેષણ સમિતિને અભિનંદીએ છીએ.

શુદ્ધ આયુર્વેદિક અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ

જુન ૧૯૫૬ થી ૨૪ વિદ્યાર્થીઓને જુનિયર શુદ્ધ આયુર્વેદિક અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ આપવા હેતુસર મુંબઇ સરકારે શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલય, હાથીપોળ, રાજમહેલ રોડ, વડોદરાને માન્યતા આપી છે. આ ઉપરાંત સરકારે ઉત્તર ગુજરાતમાં પાટણના વૈદ્ય કુલાભાઇ એમ. પટેલને ૧૯૫૬ ના શૈક્ષણિક વર્ષ પુરતા શુદ્ધ આયુર્વેદનું શિક્ષણ આપવા માટે ગુરૂ તરીકે માન્ય રાખ્યા છે. તે ઉપરાંત શુદ્ધ સમિતિએ આ અભ્યાસક્રમનો સમય ૩ા વર્ષને બદલે ૪ વર્ષનો રાખવાનું નકકી કર્યું છે.

सौतिकम्

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઇ ભકત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા–ચાલુ)

પશ્ચાત કપાલાસ્થિ : આ અસ્થિ કરોડના ઉપરના ભાગ સાથે જોડાયલું હોવાથી આખી ખોપરીને ટેકો આપે છે. તેના બે ભાગ છે. કપાલભાગ અને મૂલભાગ. આ બંને ભાગોની મધ્યમાં લગભગ ગોળાકાર મહાવિવર છે જેમાંથી સુષુમ્ણા નાડી નીચે પૃષ્ઠવંશમાં જાય છે.

પાર્શ્વકપાલાસ્થિયો : ખોપરીની બંને બાજુ પર આવેલા ચોખંડા કપાલાસ્થિયોને પાર્શ્વકપાલ કહે છે. તેઓ પુરઃકપાલ અને પશ્ચિમ કપાલની મધ્યમાં આવેલા છે. શિરની મધ્ય રેખામાં તેઓ પરસ્પર જોડાય છે. આ બંને અસ્થિયોની સહાયતાથી શિરઃસંપુટ સારી રીતે બને છે.

શંખાસ્થિયો : ખોપરીના દરેક પાર્શ્વમાં શંખપ્રદેશમાં પાર્શ્વકપાસ્થિની નીચે એક એક શંખાસ્થિ આવેલું છે. જેના ત્રણ ભાગો છે. શંખચક્ર કર્ણમૂલપિંડ તથા અસ્મકુટ.

જતુકાસ્થિ : ખોપરીના તળીયાની મધ્યમાં આવેલું છે. તે બંને શંખાસ્થિયો તથા પશ્ચિમ કપાલની આગળ રહેલું છે. તેની આકૃતિ ચામાચીડીયાના જેવી છે. તે આસપાસના અસ્થિયોને મજબુત ટેકો આપે છે.

ઝર્ઝરાસ્થિ : આ ઘનાકાર અસ્થિ ખોપરીના તળીયાના આગલા ભાગમાં આવેલું છે. નાસાગુહાઓનું છાપરું તથા બહારની દિવાલો તેમજ નેત્રગુહાઓની અંદરની દિવાલો બનાવવામાં એ મુખ્ય ભાગ લે છે. તેની અંદરનો ભાગ વાદળી જેવો છિદ્રમય છે. બંને અક્ષિકોટરોની વચ્ચે રહેલું હોવાથી તે બહારથી દેખાતું નથી. તેના મુખ્ય ત્રણ ભાગો છે. મધ્યફલક ચાલનીપટલ અને બે પાર્શ્વપિંડો.

સેવનીયો : શરીરમાં કુલ સાત સેવનીયો છે. શિરમાં પાંચ સેવનીયો છે. શસ્ત્રકર્મ વખતે તેને બચાવવી જોઇએ.

શિરનીસેવનીયો : આ સેવનીયો કપાલાસ્થિયોના સંયોગ પર હોય છે. જો સંપૂર્ણ કપાલાસ્થિયોના સયોગોનો વિચાર કરવામાં આવે તો શિરની સેવનીઓની સંખ્યા વધુ થાય છે. પરંતુ અહિં જે પાંચ સંખ્યા બતાવી છે તેથી ફલિત થાય છે કે મૂર્ધ (*Skull*) ના ઉર્ધ્વ ભાગમાં જે સ્પષ્ટતયા માલમ પડે છે. તેની ગણુના કરવામાં આવી છે.

ગૂઢસેવની : (*Frontal or Metopic Suture*) આ સેવની પુરઃકપાલના મધ્યમાં બાલ્યાવસ્થામાં જોવામાં આવે છે. યુવાવસ્થામાં તે જોવામાં આવતી નથી. કોઈ કોઈ વખત છેવટ સુધી કાયમ રહે છે.

પુરઃસેવની : (*Coronal Suture*) આ સેવની પુરઃકપાલ અને પાર્શ્વકપાલોની મધ્યમાં રહેલી છે.

પશ્ચિમસેવની : (*Lamboid Suture*) આ સેવની પશ્ચિમકપાલ અને પાર્શ્વકપાલોની મધ્યમાં રહેલી છે.

મધ્યસેવની : (*Sagittal suture*) આ સેવની બંને પાર્શ્વકપાલોની મધ્યમાં શિરના મધ્યમાં ગુઢસેવનીની રેખામાં હોય છે.

પાર્શ્વસેવની : (*Temporal suture*) આ સેવની પુરઃપાર્શ્વ અને પશ્ચિમ કપાલોની નીચેની અસ્થિયોના સંયોગસ્થાન પર હોય છે. શિરની સેવનીયો બહારથી જોઇ શકાતી નથી.

ઉપર કહેલી સેવનીયોનો જ્યાં સંયોગ થાય છે ત્યાં એક હલકું પાતળું આવરણયુક્ત રિક્તસ્થાન હોય છે. તેને રન્ધ્ર (*Frontanallis*) કહે છે. નાના બાળકોના શિરમાં આ સ્થળે અસ્થિયો પરસ્પર સંધાયલા ન હોવાથી આ રન્ધ્રો હોય છે. બે વરસ બાદ આ રન્ધ્રો પુરાઈ જાય છે પરન્તુ બીજા ભાગો કરતા એ સ્થળે ખોપરી સહજ કોમલ રહે છે.

બ્રહ્મરન્ધ્ર : (*Anterior fontanelle*) આ રન્ધ્ર મધ્ય પુરઃ અને ગુઢ સેવનીના સંયોગ સ્થાન પર હોય છે. આનો આકાર પતંગ (*Kite*) ના જેવો હોય છે. આ સ્થળ પર ચાર અસ્થિયોનો સંયોગ થાય છે. પ્રસવના નિર્ણયમાં આ રન્ધ્રો બહુજ ઉપયોગી છે. યોનિમાર્ગમાં અંગુલિયોનો પ્રવેશ કરવાથી આનું સમ્યક્ જ્ઞાન થાય છે. આ રન્ધ્ર ચતુષ્કોણ હોય છે.

શિવરન્ધ્ર : (*Posterior Fontanelle*) આ રન્ધ્ર ત્રિકોણ હોય છે. આ પશ્ચિમ સેવની અને મધ્ય સેવનીના આગલા ભાગમાં રહેલું છે. આ ત્રણ અસ્થિયોના સંયોગથી બનેલું છે.

ગર્ભનો કપાલ વ્યાસ : (*Diameters of the foetal skull*) પ્રસવ ક્રિયાના સમ્યક જ્ઞાન માટે ગર્ભના કપાલના ભિન્ન ભિન્ન વ્યાસોનું માપ જાણવું અતિ આવશ્યક છે. આ વ્યાસો ગર્ભ કપાલના ઉર્ધ્વ ભાગના બિન્દુ ભિન્ન ભિન્ન બિન્દુથી માપવામાં આવે છે.

ગ્રૈવબ્રહ્મરન્ધ્રિકવ્યાસ : (*Cervico or submento bregmatie diameter*) ગ્રીવા અને શિરની સંધિના (ચિબુક) મધ્યબિન્દુથી બ્રહ્મરન્ધ્રના મધ્ય બિન્દુ સુધીના આ વ્યાસની લમ્બાઈ ૩ાા ઈંચની છે.

લલાટચૈબુકવ્યાસ : (*Fronto mental diameter*) હનુના મધ્યબિન્દુથી લલાટ ફલકના ઉન્નતભાગ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૩ા ઈંચની હોય છે.

અનુશીર્ષોત્તરચૈબુકવ્યાસ : (*Supra occipito mental diameter* ચિબુક અર્થાત હનુના મધ્ય બિન્દુથી મધ્ય સીમન્તના દવિષ્ઠ સ્થલ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ પાા ઈંચ છે.

અનુશીર્ષ ચૈબુક વ્યાસ : (*Occipito mental diameter*) ચિબુકના અગ્રભાગથી શિવરન્ધ્ર સુધીના આ વ્યાસની લંબાઇ ૫ ઇંચ જેટલી છે.

અનુશીર્ષાધર લાલાટિક વ્યાસ : (*Sub-occipito frontal diameter*) પશ્ચિમ શિર અને ગ્રીવાની સંધીથી લલાટના ઉત્સેધ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઈ ૪ ઇંચ છે.

અનુશીર્ષાધર બ્રહ્મરન્ધ્રિક વ્યાસ : (*Sub-occipito bregmatie diameter*) પશ્ચિમ શિર અને ગ્રીવાની સંધીથી બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધીના આ વ્યાસની લંબાઇ ૩ાા ઇંચ છે.

અનુશીર્ષનાસામૂલિક વ્યાસ : (*Occipito frontal diameter*) નાસામૂલિથી શિવ-રન્ધ અથવા પશ્ચિમાર્બુદ સુધીના આ વ્યાસની લંબાઇ ૪ાા ઇંચની છે.

પાર્શ્વકાપાલિક વ્યાસ : (*Bi-Parietal diameter*) આ કપાલના સૌથી પહોળા ભાગ બંને પાર્શ્વોમાં રહેલા પાર્શ્વાસ્થિયોના સૌથી વિશેષ ઉત્સેધ યુક્ત ભાગના મધ્ય ભાગનો માપ છે આની લંબાઈ ૩ાા ઇંચ છે.

શંખયૌગ્મિક વ્યાસ: (*Bi-Temparal diameter*) કપાલની અને શંખાસ્થિયોના મધ્યનો વ્યાસ છે આ અને પાર્શ્વોની પુર સેવનીના મધ્ય બિન્દુનો વ્યાસ છે આની લંબાઈ ૩ા ઇંચ છે.

કપાલના વર્તુલનો માપ. (*Circumferences of the skull*)

અનુશીર્ષાધિર બ્રહ્મરન્ધ્રિક પરિધિ. કપાલનો વર્તુલ ૧૧ ઇંચનો છે

અનુશીર્ષ નાસામૂલિક પરિધિ. પશ્ચાત કપાલ અને નાસામધ્યની પરિધિ ૧૩ા ઈંચની છે.

અનુશીર્ષોત્તર ચૈબુક પરિધિ : પશ્ચાત કપાલ અને હનુની પરિધિ ૧૪ ઇંચની છે

શબ્દપરીક્ષા–ગર્ભહૃત્સ્પન્દનશ્રવણમ્ – માતૃહૃત્સ્પન્દન (વ્યાનગતિ) પરીક્ષા–પાચમા મહીનામાં ગર્ભમાં ખાસ લક્ષણો જોવામા આવે છે જેથી સગર્ભાવસ્થાનો નિર્ણય સરળતાથી થઈ શકે છે. આ લક્ષણો નીચે મુજબ છે. ગર્ભહૃત્સ્પન્દન–ગર્ભના અંગોનુ જ્ઞાન અને ગર્ભની ગતિયો ગર્ભહૃત્સ્પન્દન (*Foetal heart sounds*) ગર્ભનુ હૃદય ચોથા મહીનામા વ્યક્ત થાય છે. અને ત્યારથી જ તેના સંકોચ વિકાસનુ કાર્ય શરૂ થાય છે. પરંતુ તેનો અવાજ તે સમયે સરળતાથી સંભળાતો નથી સામાન્યતયા ૧૮ મા અઠવાડિયાથી ગર્ભ હૃદયના સ્પન્દનો સંભળાય છે. આની સંખ્યા પ્રતિ મિનિટે ૧૨૦ થી ૧૬૦ સુધી અને સાધારણ રીતે ૧૪૦ સંખ્યા હોય છે માતાના હૃદયની ગતિથી ગર્ભના હૃદયની ગતિ દ્વિગુણ હોય છે. ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો ઉદર પ્રાચીરની સાથે કાન લગાવવાથી અથવા ગર્ભહૃત્સ્પન્દન શ્રવણયંત્રથી સંભળાય છે ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો સાંભળતી વખતે યંત્રને ઉદર પ્રાચીર પર ન્યુનાધિક દબાવી સાંભળવાની કોશિષ કરવી જોઇએ કારણ કે કોઇ કોઈ વખત થોડા દબાણથી સારી રીતે શબ્દો સંભળાય છે જ્યારે કોઇ કોઈ વખત અધિક દબાણથી સારી રીતે શબ્દો સંભળાય છે.

ગર્ભહૃત્સ્પન્દનના ફાયદાઓ (૧) ગર્ભહૃત્સ્પન્દનના શ્રવણથી સગર્ભાવસ્થાનો નિર્ણય નિસંશય થઇ શકે છે (૨) સ્પન્દનના શ્રવણથી ગર્ભની ગતિનુ જ્ઞાન થાય છે પ્રથમ જ્યારે ગર્ભોદક વધુ પ્રમાણમા હોય છે ત્યારે ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો નાભિની નીચે મધ્ય રેખામા સંભળાય છે (૩) ગર્ભના આસનનુ જ્ઞાન થાય છે. ગર્ભના અંગ વિશેષનો માતાની શરીર મધ્ય રેખાની સાથે જે સંબંધ હોય છે તેને ગર્ભનું આસન કહે છે આના ચાર પ્રકારો હોય છે. (૪) કેટલાક વિદ્વાનોનુ મંતવ્ય છે કે ગર્ભની યથોચિત વૃદ્ધિ થઈ હોય તો હૃદયની ગતિ કંઈક અલ્પ હોય છે અને જો વૃદ્ધિ સારી રીતે થઇ ન હોય તો ગતિ કંઇક અધિક હોય છે. (૫) ગર્ભિણીનો ગર્ભાશયમા ગર્ભ એક અથવા તેથી અધિક હોય તો તેના નિર્ણય કરવામાં ગર્ભહૃદય શબ્દ શ્રવણ એક ઉત્તમ ઉપાય છે જો એકી વખતે બે ભિન્ન ભિન્ન પરીક્ષકો ભિન્ન ભિન્ન સ્થળ પર ગર્ભહૃદયના સ્પન્દનો સાંભળતા હોય અને જેની ગતિ માતાના હૃદયની ગતિથી તથા એક બીજાથી ભિન્ન હોય અને વારંવાર સાંભળવાથી બે સ્થળે સ્પન્દનો સંભળાતા હોય તો યમ ગર્ભની ઉપસ્થિતિ નિસંશય જાણવી. (૬) ગર્ભની આપત્તિયોનુ જ્ઞાન પણ તેના હૃત્સ્પન્દન શ્રવણથી થાય છે માતા જો જ્વરથી પીડિત હોય તો ગર્ભના હૃદયની ગતિ વધી જાય છે. ગર્ભાશયના સંકોચથી–અપરા અને નાલ ઉપર દબાણ પડવાથી હૃદયની ગતિ મંદ થઈ જાય છે જો હૃદયની ગતિ ૧૦૦ થી ઓછી અને ૧૬૦ થી વધુ હોય

તો તેને રોગગ્રસ્ત જાણવો. પ્રસવના સમયના ગર્ભહૃત્સ્પન્દનોનું શ્રવણ એક બહુજ ઉપયોગી કાર્ય છે. જો પ્રસવમાં વિલંબ ન હોય અને ગર્ભહૃદયની ગતિ ૧૦૦ થી અલ્પ હોય તો કૃત્રિમ વિધિથી ગર્ભને તરત જ બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. (૭) વારંવાર પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ ગર્ભના હૃદયના સ્પન્દનો સંભળાય નહીં તો ગર્ભનું મૃત્યુ જાણવું.

ગર્ભના હૃદયના શબ્દો તકિયા અગર ઓશિકાની નીચે રાખેલી ઘડિયાળના શબ્દોની સમાન સંભળાય છે.

માતૃહૃત્સ્પન્દન પરીક્ષા : ગર્ભાધાન થયા બાદ તે સ્ત્રીએ પોતાના શરીરની સંપૂર્ણ તપાસ કરાવવી ઘણી જ જરૂરી છે. કેટલાક રોગો ખતરનાક હોય છે જે સગર્ભાવસ્થાને કારણે વધુ દુઃખદાયી બને છે. જેમકે હૃદયના રોગો, સગર્ભા સ્ત્રીમાં હૃદયના રોગો ઘણીવાર જોવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે માઇટ્રલવાલ્વની વિકૃતિ વધુ જોવામાં આવે છે. સગર્ભાવસ્થાને કારણે હૃદય પર પણ બોજ આવે છે, અને વધેલું ગર્ભાશય પણ હૃદયના કાર્યને મંદ બનાવે છે. હૃદયની પરીક્ષા કરતી વખતે રૂમેટીઝમનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. રોગનો નિર્ણય કરતી વખતે પૂર્વ ઇતિહાસ લેવો બહુ જ અગત્યનો છે. આ સિવાય છેલ્લો હૃદયના રોગનો હુમલો તથા તેની મંદતા યા ઉગ્રતા વગેરે પર વિશેષ ધ્યાન રાખવું આવશ્યક છે.

પ્રશ્નપરીક્ષા–પૂર્વરજઃકાલ : આર્તવપ્રવૃતિનો પ્રથમ કાલ–આર્તવનો વર્ણ–આર્તવનું પ્રમાણ–આર્તવસ્રાવની અવધિ–અનુષંગી લક્ષણ–આર્તવ પ્રવૃતિ ચક્રકાલ–સ્રાવનું સંગઠન વસ્ત્ર પરીક્ષા આ ભાવોનું પ્રશ્નદ્વારા સમ્યક્જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઇએ.

પૂર્વપ્રસવવૃત્તાની વિશેષ : કુલ પ્રસવોની સંખ્યા–ગર્ભસ્રાવ–ગર્ભપાત–અકાલ પ્રસવ મૃતવત્સજન્મ–બાળકોના મરણોની સંખ્યા–મરણનું કારણ અને કયા રોગથી મૃત્યુ થયું છે. વગેરે બાબતોનું જ્ઞાન પ્રશ્ન પરીક્ષાદ્વારા જાણી લેવું. જેથી તદનુસાર ચિકિત્સા કરી શકાય છે.

ब. અન્તિમ રજોદર્શન તિથિ : ગર્ભસ્ફુરણારંભતિથિ–ગર્ભાન્તિમ ચેષ્ટન તિથિ–સ્તન અને ઉદરના પરિવર્તનો પુર્વકાળનું અને વર્તમાન કાળનું સ્વાસ્થ્ય–અન્તિમ શિશુની જન્મ તિથિ–મૂત્રસંસ્થાન તથા પાચક સંસ્થાનની અવસ્થા–મળમુત્ર પ્રવૃત્તિની સંખ્યા તથા પ્રમાણ અન્ય કોઇ અંગના વિકારો તથા યોનિ વ્યાપદો.

પ્રજાયિનીના પ્રશ્ન પરીક્ષા : આવિની શરૂઆત ક્યારે થઇ? જરાયુનું વિદરણ થયું કે નહીં? થયું હોય તો કયારે? પ્રવાહણ માટે ચેષ્ટા કરે છે કે નહિ?

સંહનનથી શરીરની પરીક્ષા : સંહનન એટલે બાંધો અનુસાર શરીરની પરીક્ષા–સમાન અને સુવિભક્ત હાડકાંવાળાં--મજબુત સાંધાવાળા–સુસ્થિત માંસ અને લોહીવાળા શરીરને સુસંહત એટલે સારા બાંધાવાળું કહ્યું છે. તેમાં સુસંહત શરીરવાળા બળવાન હોય છે. આથી વિપરિત અલ્પ બળવાળા અને સંહનના મધ્યમપણાથી મધ્યમ બળવાળા થાય છે.

સાત્મ્યથી દેહની પરીક્ષા : સતત સેવન કરવાથી જે દ્રવ્ય અનુકુળ થઇ જાય તેને સાત્મ્ય કહે છે. તેમાં ઘી–દૂધ તેલ–માંસ રસ વગેરેના સાત્મ્યવાળા અને સર્વ રસના સાત્મ્ય વાળા હોય તેઓ બળવાન કલેશ સહન કરનાર અને દીર્ઘાયુ હોય છે. જેઓ રૂક્ષ સાત્મ્યવાળા અને એક રસના સાત્મ્યવાળા હોય છે તેઓ બહુધા અલ્પ બળવાળા અને અલ્પ કલેશ સહન કરી શકનાર હોય છે અને અલ્પાયુ હોય છે. તેમને ઔષધોપચારની જરૂરિયાત રહે છે. જેઓ મિશ્ર સાત્મ્યવાળા હોય છે તેઓ મધ્યમ બળવાળા હોય છે.

સત્વથી દેહની પરીક્ષા: સત્વ એટલે મન. તે આત્માની સાથેના સંયોગથી શરીરનું તંત્ર ચલાવનાર છે. બળના ભેદથી તેના ત્રણ પ્રકારો છે. પ્રવર-મધ્ય અને અવર-આથી પુરૂષ શ્રેષ્ઠ-સાધારણ અને હલકા સત્વવાળા થાય છે. પ્રવર સત્વવાળા થાય છે. પ્રવર સત્વ-વાળા બહુજ નાના શરીરવાળા હોવા છતાં પણ આપ મેળે આવેલી અને નિમિત્તથી આવેલી મોટી વેદનાઓને સત્વગુણની અધિકતાને કારણે વ્યથા વગર સહન કરી શકે છે. મધ્ય સત્વ-વાળા બીજાઓની વેદનાનું ઉદાહરણ લઇ પોતે પોતાને આધારે રહે છે અને બીજાઓના આધારે પણ રહે છે. હીન સત્વવાળા વેદના સહન કરવામાં અશક્તિમાન હોય છે.

આહાર શક્તિથી શરીરની પરીક્ષા: આહાર શક્તિની પરીક્ષા ખાવાની શક્તિ ઉપરથી અને પાચનશક્તિ ઉપરથી કરવી. કારણ કે બળ અને આયુ-આહારને આધીન છે.

વ્યાયામ શક્તિથી દેહની પરીક્ષા: વ્યાયામની પણ કામ કરવાની શક્તિથી પરીક્ષા કરવી. ત્રણ જાતના બળનું અનુમાન કામ કરવાની શક્તિથી જ થાય છે. અને બળ ભેદ જોઇને જ તીક્ષ્ણ-મૃદુ અને મધ્યમ ઔષધની યોજના કરવી જોઇએ.

વયથી દેહની પરીક્ષા: કાળના પ્રમાણની વિશેષ અપેક્ષા રાખનાર શરીરની અવસ્થાને વય કહે છે. તે વય સ્થુલભેદ પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારનું છે. બાલ-મધ્ય અને જીર્ણ, તેમાં 'બાલવય' પરિપકવ ધાતુ વગરનું સ્ત્રી પુરુષદ્યોતક (આર્તવ પ્રવૃત્તિ-સ્તનવિકાસ દાઢી-મૂછ વગેરે) લક્ષણો ઉત્પન્ન ન થયા હોય તેવું કોમળતાભર્યું કલેશ સહન કરી ન શકનાર સંપુર્ણ બળ વગરનું તથા કફ પ્રધાન ધાતુવાળું ૧૬ વર્ષ સુધીનું છે અને આગળ જતાં ધાતુના ગુણવાળું પરંતુ ઘણું ખરૂં અસ્થિર ચિત્તવાળું ૩૦ વર્ષ સુધીનું 'બાલવય' કહ્યું છે.

બળ-વીર્ય-પૌરૂષ-પરાક્રમ-ગ્રહણ-ધારણ-સ્મરણ-વચન વિજ્ઞાન અને સર્વ ધાતુના ગુણની સમાનતાવાળું બળ તથા સ્થિર સત્વયુક્ત અને દઢ ધાતુઓવાળા પિત્તપ્રધાન ૬૦ વર્ષ સુધીના વયને મધ્યવય કહે છે.

ત્યાર બાદ ઇન્દ્રિયો, બળવીર્ય, પૌરૂષ, પરાક્રમ ગ્રહણ ધારણ સ્મરણ, વચન અને વિજ્ઞાનવાળું હીન ગુણવાળી ધાતુઓના સમુહવાળા ૧૦૦ વર્ષ સુધીના વયને જીર્ણવય કહે છે.

મૂત્ર પરીક્ષા: પ્રાતઃકાળે રોગીનું મૂત્ર પહેલી અને છેલ્લી ધાર છોડી કાચ અથવા કાંસાના વાસણમાં એકઠું કરવું. તેમાં તેલનું બિંદુ ઘાસની સળીથી નાખવું. બિંદુ નાખતાં જ પ્રસરી જાય. તો રોગ સાધ્ય જાણવો. બિંદુ તેજ સ્થિતિમાં રહે તો રોગ કષ્ટસાધ્ય તથા બિંદુ નીચે જઇ ઉપર આવે અથવા મધ્યમાં છિદ્ર દેખાય અથવા મૂત્ર કૃષ્ણવર્ણનું અથવા રક્તવર્ણનું હોય અથવા બિંદુ નીચે બેસી જાય અથવા મૂત્ર સાથે મળી જાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો. પિત્તની અધિકતા હોય તો મુત્ર પીળું ગરમ અને પરપોટાવાળું હોય છે. કફની અધિકતા હોય તો મુત્ર મેલું-શ્વેતવર્ણનું તથા ફીણવાળું હોય છે. વાત પિત્તથી દૂષિત મુત્રમાં તેલનું ટીપું નાંખવાથી કાળારંગના પરપોટા થાય છે. વાત અને કફ દુષિત મૂત્રમાં તેલનું ટીપું નાખવાથી તેલ અને મુત્ર મળી જઇ કાંજીના જેવું દેખાય. કફ અને પિત્ત મિશ્રિત પાંડુવર્ણનું હોય છે. ત્રણે દોષોથી દુષિત મુત્ર રક્ત અથવા કૃષ્ણવર્ણનું હોય છે.

મળ પરીક્ષા: વાયુના પ્રકોપથી ફીણ યુક્ત-રૂક્ષ-ધુમ્રવર્ણ અને તેનો થોડો અંશ પાણી જેવો હોય છે. પિત્તના પ્રકોપથી મળ લીલો-પીળો દુર્ગંધી-ઉષ્ણ અને શિથિલ હોય છે. કફના પ્રકોપથી મળ શ્વેત કિંચિંત આર્દ્ર તથા સ્નિગ્ધ હોય છે. વાત કફની પ્રધાનતાને કારણે મળ આર્દ્ર-શ્યામ અને પરપોટાથી યુક્ત હોય છે. વાત પિત્તની પ્રધાનતાને કારણે પીળો મળ પીળો-કાળો-આર્દ્ર અને અંદર ગાંઠવાળો હોય છે. પિત્ત કફની પ્રધાનતાને કારણે પીળો તથા શ્વેત વર્ણવાળો હોય છે. ત્રણે દોષોની અધિકતાને કારણે મળ સફેદ પીળો-કાળો-

લોકો ગર્ભરહિત હોવા છતાં પણ સ્ત્રીને સગર્ભા કહે છે. આજ રકત જ્યારે સૌમ્ય વગેરે હેતુઓથી વિપરિત ઉષ્ણ કારણોથી અચાનક કાકતાલીય ન્યાયથી અથવા ઉત્તમ વૈદ્યદ્વારા પ્રયુકત ઔષધિયોથી પ્રવૃત્ત થવા લાગે છે ત્યારે આ રકતમાં ગર્ભના શરીરને ન જોઈ મુઢ લોકો ભૂતો દ્વારા શરીર હરાઈ ગયો છે એમ કહે છે.

રાક્ષસોથી ઓજનું અપહરણ થવું સંભવ છે પરન્તુ સ્થુલ શરીરનું અપહરણ થવું સંભવ નથી. કારણ કે પ્રવૃત્તિમાં ઇચ્છા અને શકિત આ બે જ કારણ હોય છે. પરંતુ તેને શરીરની ઇચ્છા નથી એટલા માટે તે ઇષ્ટ નથી. ઓજને અપહરણ કરવાની શકિત નથી એટલા માટે તે પણ સંભવ નથી. કોઈ વખતે કોઇ અમાનુષ–રાક્ષસ વગેરેએ કોઈના શરીરનું અપહરણ કર્યું છે એવું જોવામાં આવ્યું નથી.

જો દશ્ય વાતનું ઉલ્લંઘન કરી કોઈ ભૂત પોતાની અતિશય શકિતને કારણે ગર્ભના શરીરના નાશમાં પ્રવૃત્ત થઇ જાય તો સમય મળવા પર તે માતાના શરીરની કેમ ઉપેક્ષા કરે? (તેની ઉપેક્ષા કરવી નહીં જોઇએ–તેનું પણ અપહરણ કરવું જોઈએ).

વાતબસ્તિ: (૧) મૂત્રના ઉપસ્થિત વેગને રોકવાથી કુપિત થયેલો વાયુ બસ્તિના મુખને બંધ કરી દે છે ત્યારે મુત્રનો અવરોધ–વેદના અને કણ્ડુ (શિશ્નના અગ્ર ભાગમાં) થાય છે. (૨) કોઈ કોઈ વખત વાયુનો અત્યધિક પ્રકોપ થવાથી વાયુ પોતાના સ્થાનથી બસ્તિને ખસેડી ગર્ભની સમાન ઉપરથી ઉત્થિત–સ્થુલ–પરિપ્લુત (ફુલેલી) કરી દે છે. આથી શૂળ–સ્પન્દન–દાહ–ઉદ્વેષ્ટન થાય છે અને ટીપે ટીપે મુત્ર આવે છે. બસ્તિને દબાવવાથી ધારપૂર્વક મુત્ર આવે છે.

મેદોવૃદ્ધિ: જે સ્ત્રીઓ મેદસ્વી હોય છે, તેને પ્રાય: આર્તવ પ્રવૃત્તિ સમ્યકતયા થતી નથી. જેમ જેમ મેદ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેના ઉદરની વિશેષ વૃદ્ધિ જોવામાં આવે છે. આગળ જતાં કોઇ વાર બે માસે અથવા કોઇકવાર ત્રણ માસે આર્તવપ્રવૃતિ થાય છે. ઉદરનો ઉત્સેધ વધુ હોવાથી કેટલીક વાર સગર્ભાવસ્થાનો ભ્રમ થાય છે. આવી અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે સગર્ભાવસ્થાના બીજા લક્ષણો જોઈ સંશયને દુર કરવો જોઇએ. મેદોવૃદ્ધિથી પીડિત સ્ત્રીને મેદને હરનારા ઔષધો આપવા બહુજ જરૂરી છે. આર્તવની અનિયમિત પ્રવૃત્તિના કારણો જાણી તેને દુર કરવા પ્રયાસ કરવો જોઇએ. જો સ્ત્રી સગર્ભા હોય તો તેના લક્ષણો સ્પષ્ટતયા માલમ પડે છે.

ઉદરમ્: ઉદર રોગને કારણે ઉદરની વૃદ્ધિ બહુ જ થાય છે. આ વૃદ્ધિને જોઈ કેટલાક નવીન ચિકિત્સકો ઉતાવળથી કહી દે છે કે સ્ત્રી સગર્ભા છે પરંતુ વાયુના પ્રબળ પ્રકોપને કારણે રકત વિના ગર્ભના જેવી ઉદરની વૃદ્ધિ થાય છે. જેને વાતોદર કહે છે. આ પ્રકારના ઉદરની શાન્તિ વાયુનાશક ઉપચારથી થાય છે.

રકતગુલ્મ: ગર્ભાશયમાં રજોવહાસિરા રજને લાવે છે. તે રજ પુષ્પના રૂપમાં પ્રત્યેક માસે પ્રવૃત્ત થાય છે. જો તેની પ્રવૃત્તિ રોગ યા અન્ય કારણોને પરિણામે ન થાય તો તે રજ ગર્ભાશયમાં સંચિત થાય છે. આ કારણથી સ્ત્રીયોને રકતગુલ્મ થાય છે.

(ક્રમશ:)

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરૂં થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂા. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે **"આયુર્વેદીય યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા ાશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સેન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: **ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર** સંપાદક: **આરોગ્યસિન્ધુ** ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૨ છે. ૦। પાનું એક વખતના રૂા. ૧૦, ૦॥ પાનું રૂા. ૨૦ અને આખું પાનું રૂા. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનું કદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ।।
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનુ માસિક
સ્થાપના ૧૯૨૧
આરોગ્ય સિન્ધુ
સ્થાપક તંત્રી
સ્વ વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર
સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર
વર્ષ ૩૩ અંક ૭
જુલાઇ ૧૯૫૬
જેઠ સં. ૨૦૧૨
વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮
દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામા આવે છે

ન વૈદ્ય હું....

મહાગુજરાત સ્નાતક મંડળના સમ્મેલનના તૃતીય અધિવેશનના પ્રમુખ તરીકે શ્રી વૈદ્ય ફુલાભાઈ મ પટેલે જે ભાષણ આપ્યુ હતુ તેમા તેમણે રજુ કરેલ એક ભાવવાહી કાવ્ય અહીં આપ્યુ છે સમેલનમા થયેલા ભાષણોમા સર્વ શ્રેષ્ઠ ભાષણ તરીકે તેમનુ પ્રવચન એકી અવાજે પંકાયુ હતુ

—તંત્રી

લોકો વદે વૈદ્ય પુરાણકાળના સ્મશાનસૂતા મડદા જગાડતા!
ને સ્નાયુ–નાડીય અહી દુરથી દર્દીતણા દર્દ સચોટ ભાખતા!
હો તથ્ય એ વાત વિશે ન હો વા તપાસ તેની કરવા ચહુ ના,
અસાધ્ય ના સાધ્ય ભલે બનાવુ, હુ વૈદ્ય સાચો થઉ એટલુ ચહુ!
જો વ્યાધિનુ તત્વ ગ્રહી શકુ, ને હરી શકુ નિગ્રહ વેદનાનો
વૈદ્યત્વ તો પૂર્ણ મને મળી ચૂક્યુ આયુષ્ય–દોરી નવ વૈદ્ય–હાથમા!
આ ચૂરણો, ચાટણ, ક્વાથ, ગોળી ભસ્મો, રસો આસવ–બાકીના કે
અનેક રોગી–જઠરે ધરાવ્યા બની શકો વૈદ્ય ન હુ તથાપિ!
દવા દીધે વૈદ્ય થવાય? ના, ના, ઉપાધિ ધારૂ, પણ તેથી શુ થયુ?
દર્દી–દવા–સંગમ છો સધાતો વૈદ્યત્વ–પ્રાપ્તિ સ્વપ્નુ હજી રહયુ!
માતા, પિતા, બાંધવ, મિત્ર ગોધા, વિશ્વાસના સ્થાનક દર્દીને આ!
પરંતુ તેને ઉરવાત કહેવા ન વૈદ્યથી બાંધવ શ્રેષ્ઠ કો હા!
શ્રદ્ધાતણું એકજ સ્થાન હુ તે અપકવ તેનુ શુભ શુ કરી શકુ?
નિદાન ના, ઔષધ ના, તથાપિ શ્રધ્ધા થકી કેવળ દર્દ છુટતુ!
ધનાર્થ વિશ્વાસ હુ રોગીનો હણુ જો તે તરનુ મુળ પીસીને દઉ!
બને ગમે તે પછી તેહનુ ભલે! શુ વૈદ્ય–વિદ્યા વિકસી રહી છે!
ઝુકાવનારો જગને મળે જો તેને ઝુકે આ જગ સો વસા તો!
ન વૈદ્ય તોયે જગને ઝુકાવુ! વૈદ્યત્વ મારૂ જગમા મનાવુ!
ન આત્મકાજે નવ કામઅર્થં, ભુતાનુકંપાર્થ પરંતુ જેમણે
પ્રકાશમા આ મુકી વૈદ્ય–વિદ્યા, તેનો કીધો શો વિનિપાત મે હા!
કુટિલ આ ઔષધવાદ કેરા વાક્યે હજારો જન છેતરાતા!
દવા થકી રોગ કદી મટે છે? દવા મટાડે યદિ પથ્ય તો શું છે?
શાને દવાને અ–દવા ગણાવું? મહર્ષિઓનો અપરાધી કાં બનું?
વ્યાધિતણું તત્વ નિહાળવાનું જાણું ન તેથી સરખુ જણાતું!
આ દ્રવ્યના ઓઘ જમા કરીને બની શક્યો વૈદ્ય ભલે પરંતુ
દુખે દુખી આલમની વ્યથાને નિવારવા વૈદ્ય થવા ચહું હું!
જલાવીને દીપક સ્વસ્થવૃત્તના, તિમિર અજ્ઞાનતણું હઠાવું!
પળે જનો કર્દમ–વાટમા તો ચેતાવીને કદમથી બચાવુ!
ને તોય આ ભાન–ભુલી જનતા જો આતંક–જામે સપડાય, ને રડે!
તેના દુખોના પરિહાર કાજે હું વૈદ્ય સાચો બનવા મથી રહું!
સ્મશાન–સૂતા મડદા જગાડું ના, ના સ્નાયુ–નાડી ગ્રહી રોગ પારખું!
એનું મને દુખ જરાય ના હજો! વિચારીને વ્યાધિનું તત્વ જો લહુ!

વૈદ્ય ફુલાભાઇ મ. પટેલ

કેરી—આંબો

લેખક :
શ્રી જટુભાઇ વૈદ્ય (બોટાદ)

(ગતાંકથી ચાલુ)

ગુજરાતમાં ઘણે સ્થળે પાકી કેરીઓના રસને થાળીમાં જરાક ઘી ચોપડી, એમાં રસ પાથરી તડકે સુકવી પાપડ બનાવવાનો રીવાજ છે. તેને આયુર્વેદમાં ભાવપ્રકાશે આમ્રવર્ત એવું નામ આપેલું છે. આ આમ્રવર્ત જો સાચવીને રાખવામાં આવે તો ગમે તે રૂતુમાં કામ લાગે છે. આ પાપડ જ્યારે ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે દુધમા કે પાણીમાં પલાળીને વપરાય છે. એનાથી તૃષા, દાહ, ઉલટી વગેરે શમે છે. દસ્ત સાફ ઉતરે છે. વળી વાત-પિત્ત હરનાર છે અને રુચિ ઉઘડી ભુખ લાગે છે.

આવું સુંદર આર્યાવર્તમા પાકતું આ કેરી મધુર ફળ છે. આંબાનું નામ સહકાર છે અને એના ફળનું નામ સહકારફળ છે એ ખરેખર સાર્થક છે. શરીરની સાથે આ ફળ સંપુર્ણ સહકાર સાધીને સઘળી ધાતુઓને પોષણ આપે છે.

પાકી કેરીઓના આંબાને એક સાલ ફાલ વધારે આવે છે અને એક સાલ ઓછો આવે છે એવું બને છે. વળી આંબે મ્હોર-કહોળ બેસે અને કેરીઓ પાકીને સાખ પડે ત્યાં સુધીમાં જો વાયરો-વંટોળ કે વાવાઝોડું ન થાય તો કેરીઓની છત રહે છે, નહી તો બધો ફાલ આંબેથી ખરી પડે છે અને અછત રહે છે. માટે જ કહેવાય છે કે 'આંબે મ્હોર અને કલાલે લેખાં.' આંબે ગમે તેટલી મ્હોર બેઠી હોય પણ કેરી પાકેલી ઘરમા માલીકને આવે ત્યારે જ એની સાચી ગણતરી થાય અને ખરો હિસાબ આવે, તેમજ જ્યારે દારૂ બંધી નહોતી અને કલાલો દારૂનાં પીઠાં ચલાચલાવતાં ત્યારે એમની ગમે તેટલી ઉઘરાણી ચોપડામાં લખેલી હોય પણ દારૂડીઆ જેટલી આપેઅને ઘરમાં એટલી જ સાચી કહેવાય બાકીની બધી ખોટી ઉઘરાણી ગણાય, કારણ કે દારૂડીઆને ખાવા ધાન કે પહેરવા ઓઢવા લુગડું રહ્યું હોય ત્યારે કલાલને આપે ને! એવી જ રીતે કેરીઓનો કાચો ફાલ પવનમાં ન ખરી જાય એટલો જ માલીકનો ગણાય.

પાકી કેરીઓ પુષ્કળ આવે છે. પ્રમાણમાં સસ્તી પણ હોય છે. પણ હવે તો એનીય મોંઘવારી થતી જાય છે. અને સારો માલ ગરીબોને મળતો નથી. સારી જાતની કેરીઓ તો ધનાઢયો મોંઘા ભાવથી ખરીદે છે. ગરીબોને ભાગે તો મળતી ખાટી કેરીઓ જ વિધાતાને હાથે લખાયલી હોય તે ખાયે છે. અછતના કાળમાં પાકી કેરીઓનો ભાવ એક મણના ૨૭ થી ૩૦ રૂપિયા કે એથી પણ વધારે હોય છે. ગરીબ માણસોને ભાગે તો જ્યારે ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર જૈનધર્મિઓ આર્દ્રા નક્ષત્રમાં કેરીઓ ખાવાનું બંધ કરે છે ત્યારે જ સારી જાત સસ્તી થતાં આવે છે. પણ ત્યાં તો એની મોસમ પુરી થવા આવે છે—અને કેરીઓ ખલાસ થાય છે. વળી બહારગામથી પણ ગરીબ લોકો તો સારી અને સસ્તી કેરીઓ મંગાવી શકતા નથી—કારણ કે રેલ્વેની અવ્યવસ્થાનું ડીંડવાણું એવું ભારે હોય છે કે ટોપલા કે પેટી ઘણી વખત ગુમ થાય છે. કાં તો બગડીને આવે છે. અને કાં તો એમાં માલની જ હેરફેર થઇ જાય છે. કોઇવાર તો એવો ચમત્કાર બની આવે છેકે રેલ્વે પારસલમાંથી કેરીને બદલે પથરા પણ નીકળી પડે છે. ચોરીઓનું નિવારણ થતું નથી અને પછી કોઈ દાદ ફરિયાદ સાંભળતું નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં મધ્યમ વર્ગ કે ગરીબ માણસ કયાંથી કેરી ખાઈ શકે? પછી તે ગમે તેવી ગુણવાળી હોય તોયે શું? આપણા સમાજમાં ધનિકોએ ઉભી કરેલી અસમાનતા રાજકર્તાઓ હજી પણ ટાળી શકવામાં સમર્થ થયા નથી—ભલે આ લોકતંત્ર કહેવાતું હોય. ગરીબ અને મધ્યમ

વર્ગના દુઃખોનો' તો કોઇ પારજ રહ્યો નથી આ ભારત વર્ષમાં ધર્માચાર્યોએ પ્રારબ્ધ, કર્મફળ અને પરલોક એ ત્રણેય વિશેનું તત્વજ્ઞાન લોકોના ભેજામાં ભર્યુ છે એટલે આ બધી હાડમારી મુંગે મોઢે સૌ સહન કરે છે-પણ એમના અંતરમા તો જ્વાળામુખી ભર્યો હોય છે. પહેલાં કહેવાતુ કે જ્યારે સ્વરાજ આવશે ત્યારે કોઇ નાગો ભુખ્યો રહેશે નહી! અને ખરેખર અત્યારે એવું જ જોવામાં આવે છે. પણ સઘળા અર્થમાં તો નહી જ-પરંતુ એના વ્યંગાર્થમાં એ ફળીભુત થયુ છે. કુટિલતા ફાવે છે અને સહૃદયતા હેરાન-પરેશાન થાય છે. હવે તો પ્રભુ ઉગારે ત્યારે ખરો.

હવે પાકી કેરીઓના ગુણોનું વિવેચન અહીં પુરૂં થાય છે એટલે આંબાના અન્ય અંગો પરત્વે વર્ણન કરીશું.

આંબાના મૂળ અથવા એની છાલ કે ઝાડની છાલ સ્વાદમાં તુરાશયુકત અને સુગંધી છે ગુણમાં શીત-ગ્રાહી-કબજીઆત કરનાર સંકોચક, તેમજ રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માટે એનું હીમ પલાળીને તૈયાર કરેલો ટાઢો કવાથ અથવા ઉકાળેલો કવાથ રકતાતિસાર ઝાડામાં પડતુ લોહી બંધ કરવા માટે વપરાય છે.

આંબાનો કોળ કે મોર રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે, બળગ્રાહી છે, એથી અતિસારમાં-ઝાડા-મરડામાં વપરાય છે. વળી લોહીને સુધારે છે. તેમજ પિત્ત તથા કફનું શમન કરે છે. સિવાય એના સેવનથી કૌવત વધે છે, પણ એનામાં સહેજ વાયુ વધારવાનો પણ ગુણ છે.

આંબાના પાનમાં પણ કષાય-તુરો સ્વાદ છે. એનો ગુણ પણ રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રાહી અને રોપણ તેમજ ત્રણેય દોષોને શાંત કરનાર છે.

આંબાબીજ-ખાવાની ગોટલી-સૌ કોઇ એને શેકી એમાંથી બીજ કાઢીને ખાય છે. સ્વાદમાં એ તુરી અને જરાક ગળી પણ લાગે છે. એને ખાધા પછી પાણી પીવાથી પણ એ ગળ્યું લાગે છે જેમ ગાજર ખાધા પછી પાણી કડવું-કડવું લાગે છે ને તે માટે જ કહેવાય છે કે, 'બેનને ભાઇ કેવો લાગે?' ત્યારે કહેશે કે, 'ગોટલી ખાધા પછી પાણી જેવું લાગે તેવો.' અને ભાભીને નણંદી કેવી લાગે? ત્યારે કહેશે, 'ગાજર ખાધા પછી પાણી પીઓ તેવી.' વરીયાળી ચાવ્યા પછી પણ પાણી મીઠું લાગે છે. એટલે ગોટલીની જેમ વરીયાળીને માટે પણ એવું જ કહેવાય છે. છોકરાઓ આવી પ્રશ્નોત્તરીઓ કરીને પરસ્પર આનંદ મેળવે છે અને વિનોદ કરે છે. ગોટલીમાં મુખ્ય તુરો રસ હોવાથી એનાથી દાંતના પેઢાં મજબુત થાય છે. એ દાંતે ઘસવાથી દંતમુલ દૃઢ થાય છે અને દાંત પણ સ્વચ્છ થાય છે. ગોટલીથી ઝાડા, ઉલટી અને હૃદયનો-છાતીનો દાહ પણ મટે છે.

કુદરતની કેવી ખુબી છે. પાકી કેરીઓથી પ્રાયઃ એનુ અજીર્ણ થતાં ઉલટી અને ઝાડા થઇ જાય છે, ત્યારે એનું જ અકસીર ઔષધ ઇશ્વરે એનાજ ગોટલામાં બીજ તરીકે મુકયું છે. બીજું કાંઇજ સાધન હોય ત્યાં પાકી કેરીના અજીર્ણમાં ગોટલાનું-બીજ-ગોટલીનો ભુકો કરીને આપવાથી ફાયદો થાય છે અને ઝાડા-ઉલટી બંધ થાય છે. પાછળ જણાવેલ સુંઠ, જીરૂ અને સંચળ એની સાથે કેરીની ગોટલી મેળવીને આપવાથી પણ વધુ ફાયદો થાય છે.

આંબાના વૃક્ષના કાચી અને પાકી કેરી સિવાય સઘળાં અંગોમા મુખ્યત્વે કષાય તુરો રસ જ છે, એટલે એનાથી ગ્રાહી સંકોચક અને રોપણ ગુણ થાય છે. અને પિત્તનું

તથા કફનું શમન થાય છે. વળી એનો ઉપયોગ ઊલટી બંધ કરવામાં, ઝાડા રોકવામાં, પેસાબનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં રકતસ્રાવને અટકાવવા વગેરેમાં થઇ શકે છે. એના તુરા રસને લીધે એનાથી મોઢું આવી ગયું હોય તો મટે છે અને ચાંદા રુઝાય છે. એના ગમે તે અંગનો ઉકાળો કરીને કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

કેરીની ગોટલીને છાંયે સુકવી, ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરીને એની ભુકી ચાંદા ઉપર છાંટવાથી રૂઝ આવી જાય છે. મોઢું આવી ગયું હોય તો ફોડલા ઉપર એને ભભરાવી અથવા એને મધમાં મેળવીને ચોપડાય. કાકડા આવી ગયા હોય તો પણ એનો એ રીતે રૂ વીંટી, સળી બનાવી ચોપડીને ઉપયોગ કરી શકાય તો ગ્લીસરીન ટેનીકની જરૂર નહીં પડે. ગોટલીની ભુકી અને મધનું મિશ્રણ ઘરગથ્થુ ગ્લીસરીન ટેનીક છે. ડાક્ટર પાસે જવાની જરૂર નહીં રહે.

વળી કેરીની ગોટલીમાં કૃમિઘ્ન ગુણ પણ છે. એને શેકીને ખાવાથી અથવા એનું ચુર્ણ બનાવીને લેવાથી પેટમાં થયેલાં ગોળ કૃમિઓ મરી જાય છે અને બહાર નીકળી જાય છે. ગમે ત્યાંથી રકતસ્રાવ થતો હોય તો કેરીની ગોટલી અટકાવે છે. એમાં રકતસ્તંભક ગુણ છે. અત્યાર્તવ અથવા રકત પ્રદરમાં સ્ત્રીઓને ગોટલી ખવરાવવાથી ફાયદો થાય છે. હરસમાં લોહી પડતું હોય તો પણ ગોટલીના પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે. નાંકમાંથી લોહી પડતું હોય તો લીલી કે સુકી ગોટલીના ભુકાનું ચુર્ણ છીંકણીની જેમ સુંઘાડવાથી બંધ થાય છે.

આંબાના અંગોના ઉપયોગ

આંબો અને જાંબુના પાન કચરી, રાતથી ટાઢા પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ચોળી લુગડે ગાળી તેમાં મધ નાંખીને ખાવાથી પિત્તની ઉલટીઓ બંધ થાય છે.

પ્લીહોદર–બરોલ ખુબ વધી હોય અને પેટ કઠણ થઇ ગયું હોય તો પાકી કેરીનો રસ મધ નાંખીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગ યકૃતોદર–લીવર વધ્યું હોય તોયે કરી શકાય.

રકતાતિસાર–લોહીના ઝાડા થતા હોય કે ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો આંબાની છાલ દુધમાં ખુબ વાટી એનું પ્રવાહી કરી મધ મેળવીને પાવું.

માછલાં–મચ્છી બહુ વધારે પડતાં ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો એની ઉપર કાચી ખાટી કેરી ખાવી–એનાથી મત્સ્યભક્ષણજનિત અજીર્ણ મટી જશે.

માંસનું વધારે ભક્ષણ કરવાથી જો અપચો થયો હોય તો કેરીની ગોટલી ખાવી.

ઝાડા થઇ ગયા હોય તો આંબાના થડની અંતર છાલનો કવાથ પીવાથી મટી જશે અને એને લીધે પેટમાં ચુંક કે વાઢય આવતી હશે તો પણ બંધ થઇ જશે.

નિરામ–પકવાતિસાર–એટલે જુનો ઝાડો હોય તેમાં આંબાના નવાં પાન–કુંપળો અને કોઢાનો ગરભ ચોખાના ધોવાણ સાથે પીવાથી ફાયદો થશે, અતિસારની બે અવસ્થા છે. એક સ્રાવજનક અને બીજી નિરામપકવ. એની પરીક્ષા તો વૈદ્ય કરી શકે. પણ સામાન્ય શરૂઆતનો ઝાડો પ્રાયઃ સ્રાવઅપકવ કહેવાય અને જુનો ઝાડો નિરામ અથવા પકવ કહેવાય.

સાટોડીનાં પાન અને આંબાનું મૂળ એ બંને ઔષધોનો યથા વિધિ કવાથ કરી એમાં ઘી નાખી નિયમાનુસાર પકવી લેવું. આ ઘી વાયુના રોગો માટે અને દુઃસાધ્ય શોથ–સોજા માટે વપરાય છે તેમજ એનાથી પેટનો ગુલ્મ –ગોળો, ઉદરરોગો, યકૃતોદર–પ્લીહોદર અને હાથ, પગ, નાભિ તથા ગુદા વગેરે સ્થળે થયેલા શોથ–સોજા એ સઘળા વ્યાધિઓ મટી, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

આપણે ત્યાં કેરીઓનો રસ કાઢી લીધા ે એની કઢી કરવામાં આવે છે એને ેતો એવું વિનોદાત્મક નામ અપાયેલું છે. ા નીચે આપેલી બનાવટ એને જ મળતી પણ એમાં રસ કાઢી લેવાતો નથી, પરંતુ ાણીમાં જ રાખવાનો છે. પાકી કેરીઓ ોળી-ફાડી-તોડી ચોકખા પાણીમાં નીચોવવી. ાછી તેમાં સાકર કે ગોળ, એલચી, લવીંગ આદુ, કોથમીર, ધાણા, જીરૂ, સીંધાલુણ કે મીઠું અને જરૂરી હવેજ મસાલાઓ નાખી ઉકાળી-વધાર કરવો હોય તો ઘી કે તલના તેલનો કરી શકાય. કઢી બનાવી એ પીવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, રૂચિ ઉઘડે છે, ભુખ લાગે છે. ખાધેલો ખોરાક પચે છે. અને પિત્ત મટે છે. બળની અને કાંતિની વૃદ્ધિ થાય છે. પણ જરાક ગુરૂ ભારે ગુણવાળું અને પૌષ્ટિક હોવાથી સ્હેજ શ્લેષ્મ-કફને વધારે છે. આ બનાવટનું મુળ અત્યારે આપણે ત્યાં પાકી કેરીનાં છોતરાં ગોટલા ધોઈ કરવામાં આવતા ફજેતામાં નહીં હોય?

કોલેરામાં કાચી ખાટી કેરી ખમણી, અઢી તોલા જેટલું એ ખમણ દહીંમાં પીવાથી ફાયદો થાય છે. જ્યાં કાંઈ બીજું સાધન ન હોય, અને આ હોય ત્યાં આ પ્રયોગ કરી જોવા જેવો છે.

શરદી આવી બહુ જ પરસેવો વળતો હોય ત્યાં કેરીની ગોટલી, સુંઠ અને દાળીયાનો ભુકો કરીને આખે શરીરે ઘસવો, ચોળવો.

કાનમાં સણકા-ચસકા આવતા હોય અને કાન પાકેલો હોય-પરૂ નીકળતું હોય તો દીવેલ-એરંડીયા તેલમાં આંબાનો મ્હોર-કોળ દીવેલમાં નાંખી, ઉકાળી, એ તળાઈ જાય પછી ઉતારી, લુગડે ગાળી આ દીવેલ નાખવાથી ફાયદો થશે.

આંબાના મુળની કે થડની ગાંઠ છાલ સહિત ગૌમુત્રમાં ઘસીને વધરાવળ ઉપર ચોપડવાથી એનો સંકોચ થશે ને સોજો ઉતરશે. આંબાની ગોટલી દહીંમાં વાટીને મરડો રક્તાતિસાર, ઝાડા કોલેરા વગેરેમાં આપવાથી ફાયદો થશે.

હવે થોડી આંબાની ઔષધીય બનાવટો ઉતારવી અસ્થાને નહીં ગણાય. આમ્રાદિફાંટ- આંબાના પાનનાં તાજાં કુંપળ, જાબુના તથા વડનાં પાનની કુંપળો: એ સઘળા મળીને ચાર તોલા લઈ, તેને કચરી તેમાં ૧૬ તોલા ગરમ-ઉકળતું પાણી નાંખી ચોવીશ કલાક એક માટીના કે કાચના વાસણમાં રાખી મુકવું. પછી લુગડે ગાળીને તેમાં અષ્ટમાશ એટલે ૨ તોલા મધ નાંખી હલાવી શીશી ભરી રાખવી. દિવસ રાતમાં ચાર વાર દર ૭ ૭ કલાકે પીવાથી ઉલટીઓ, ઝાડા તથા મુર્છા, ભ્રમ-ચક્કર આવવા વગેરે પિત્તના ઉપદ્રવો મટી જશે.

આમ્રાદિહિમ-આંબાની, જાંબુની તથા અરજુનની છાલ ત્રણેય મળીને ચાર તોલા ખાંડી, આખાભાંગી કચરી એને ૭ ગણા-ચોવીશ તોલા ટાઢા પાણીમાં માટીના વાસણમાં કે કાચના ઠામમાં ચોવીસ કલાક પલાળી લુગડાથી ગાળી લેવું. તેમાં અષ્ટમાંશ-૩ ત્રણ તોલા મધ નાંખીને હલાવી શીશી ભરી રાખવી. એમાંથી દિવસ રાતમાં દર ત્રણ કલાકે આઠ વખત પાવાથી રક્તપિત્ત એટલે શરીરના ગમે તે ભાગમાંથી ઉર્ધ્વમાર્ગે અથવા અધોમાર્ગે પડતું લોહી બંધ થઈ જશે.

આમ્રાસ્થિ કવાથ: આંબાની ગોટલી-કેરીના ગોટલાનું બીજ-અને કાચા બીલાનો ગરભ બન્ને મળીને ચાર તોલા આખાભાંગા કચરી સોળગણા પાણીમાં માટીના ઠામમાં ઢાંકવા વગર ધીમે તાપે ઉકાળી આઠમો ભાગ એટલે આશરે આઠ તોલા બાકી રાખી લુગડે ગાળી તેમાં ૧ તોલો સાકર નાંખી શીશીમાં

ભરી દિવસમાં ત્રણ વાર પાવાથી મરડો ઝાડા તથા ઉલટીઓ બંધ થશે.

આમ્રક્વાથ : આંબાના લીલા પાન કે છાંયે સુકવેલા પાન ૪ તોલા લઇ એને આઠ ગણા ૩૨ તોલા પાણીમાં માટીના ઠામમાં ઢાંકયા વિના ઉકાળી ચોથો ભાગ એટલે ૮ તોલા બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લુગડે ગાળી ૧ તોલો મધ નાખી શીશી ભરી રાખવી. એનાથી પણ ઝાડા ઉલટી વગેરે બંધ થાય છે. હવે એક છેલ્લી કેરીના રસની આમ્રપાક નામની બનાવટ કે જે અવલેહ—ચાટણના સ્વરૂપની છે અને શકિતવર્ધક છે તે આપીને આ લેખ પુરો કરીશું.

આમ્રપાક

પાકેલી મીઠીમાં મીઠી કેરીનો રસ	૧૦૨૪ તોલા
ખાંડેલી ખડી સાકર	૨૫૬ તોલા
ચોકખું ગાયનું પ્રાણીજ ઘી	૬૪ તોલા
સુંઠનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ	૩૨ તોલા
કાળામરીનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ	૧૬ તોલા
લીંડીપીપરનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ	૮ તોલા
પાણી	૨૫૬ તોલા

આ બધાને એક કલઈ દીધેલા વાસણમાં નાંખી ધીમા તાપે ચુલે ચઢાવી ઉકાળવું અને કલઇવાળા પિત્તળના તાવેથાથી હલાવવું. જ્યારે પાણી બળી જાય અને ચાટણ જેવું થવા આવે ત્યારે નીચે ઉતારી એનાં નીચેનાં ઔષધીનું ચુર્ણ મેળવી દેવું.

ધાણા, શાકનું જીરૂં, હરડેદળ, ચિત્રકમુળ, મોથ, તજ, શાહજીરૂ, પીપરીમુળના ગંઠોડા, નાગકેસર, એલચીદાણા, લવીંગ અને જાયફળ દરેક ચાર ચાર તોલા લેવાં. ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બનાવવું અને આ ઉપરના તૈયાર થયેલા ચાટણમાં મેળવી હલાવીને એકમેક કરી નાંખવું. ઠંડુ પડી ગયા પછી તેમાં મધ ચોકખું ૩૨ તોલા નાંખી એક કાચની બરણીમાં ભરી લેવું. આ અવલેહ—ચાટણ નરણે કોઠે જમ્યા પહેલાં સવાર સાંજ એકથી બે તોલા સુધી લેવો. શરૂઆત અરધા અરધા તોલાથી કરવી અને પછી જેમ પચે તેમ પ્રમાણ વધારવું એનાથી શરીરમાં બળ વધે છે, રતિશકિત વૃદ્ધિ પામે છે—સંગ્રહણીમાં બહુ ફાયદો કરે છે તેમજ ખાંસી, ક્ષય, દમ વગેરે રોગોને પણ મટાડે છે. અમ્લપિત્ત અને રકતપિત્તને દુર કરે છે. અરુચિમાં ફાયદો કરી મંદાગ્નિ મટાડી ભુખ પણ લગાડે છે અને ખોરાકને પચાવે છે.

આ ચાટણ બનાવવામાં કલઇ વગરનું કે લોઢાના પાત્રનો સ્પર્શ થવા દેવો નહિ. સરસ કલઇવાળું તપેલું વાપરવું અને તાવેથો પણ કલઇવાળો પિત્તળનો કે લાકડાનો જ વાપરવો. ચાટણ એવી રીતે તૈયાર કરવું કે તેમાં જરા પણ પાણી ન રહે અને કાચો ન ગણાય તેવી રીતે પકવવો, કે જેથી ફુગ વળીને બગડી ન જાય. બહુ પાકેલી કેરીને ચાંદા પડી ગયા હોય કે બગડી ગઇ હોય કે એનો ગંધ અને સ્વાદ વિકૃત થઇ ગયો હોય ત્યારે જરા પણ બીલકુલ એવી કેરીઓ ખાવી નહીં. સડામાં થયેલાં સુક્ષ્મ જીવાણું જંતુઓને લીધે એ પેટમાં જતાં કોલેરા જેવા મહા ભીષણ પ્રાણઘાતક વ્યાધીઓ થાય છે. ઘડીકમાં યમદુતના કરાલ પાશના ભોગ થવું પડે છે. પછાત વર્ગના ગરીબ માણસો, કે જે કેરીઓ ઉકરડે નાંખી દીધા જેવી હોય છે એ સસ્તા ભાવે લાવે છે અને ખાય છે. એથી ઝાડા ઉલટીઓ કોલેરા વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. શહેર સુધરાઇના સભ્યોએ સખ્ત રીતે કડક થઇને આવી કેરીઓ વેપારીઓને વેચવા જ ન દેવી જોઇએ અને ભોંયમાં ભંડારી દેવરાવવી જોઇએ. પણ અત્યારે તો શરમાશરમી લાગવગશાહી ચાલી રહી છે એના ભોગ આવા ગરીબ વર્ગને બનવું પડે છે. જરા પણ બગડેલી કેરીને અડકવું પણ ન જોઇએ. ખરાબ થઇ ગયેલી કેરીઓ વેચવાનું વેપારીઓએ બંધ કરવું જોઇએ અને સત્તાવાળાઓએ જાગૃતિ રાખવી ઘટે અને લાગવગશાહી ચાલવા દેવી ન જોઇએ.

(સંપૂર્ણ)

૧૪ મું અધિવેશન : ઊંઝા

પ્રમુખ શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યનું પ્રેરક પ્રવચન

ॐ सत्यं परम् धीमहि।।

× परोरजः सवितुर्जातवेदो
देवस्य भर्गो मनसेदं जजान।
सुरेतसादः पुनराविश्य चष्टे
हंसं गृध्राणं नृषद्रिंगिरामिमः।।

માનનીય શ્રી ખંડુભાઈ અને ગુરૂ મહાનુભાવો,

મહાગુજરાતમાં આયુર્વિદ્યાના માંગલ્યમય યજ્ઞની શરૂઆતનો આજનો દિવસ ખરેખર એક સુભગ દિવસ છે.

મહાગુજરાતના વૈદ્ય સમ્મેલન માટે મા. શ્રી ખંડુભાઈ જેવા એક આયુર્વેદ ઉત્તેજક મહાનુભાવ ઉદ્ઘાટન કર્તા તરીકે આપણને સાંપડયા છે એ પણ એક ધન્ય પ્રસંગ છે.

વર્ષોથી મને એમનો પરિચય છે અને આજ સુધી એમની આયુર્વેદ નિષ્ઠામાં કોઈ ફેરફાર મારા જોવામાં આવ્યો નથી.

આ પ્રસંગે મને આ અધિવેશનના સર્વોચ્ચ આસને બેસાડવા માટે સ્વાગત–સમિતિ તથા મારા પુરોગામી પ્રમુખ શ્રી વામનરાવભાઈ અને અન્ય ચાર સજ્જનો જેમણે સદ્ભાવે મારી તરફેણમાં પોતાના નામો પાછા ખેંચી લીધાં છે તેઓનો હું ઋણી છું

આપણા સંમેલનોમાં પ્રમુખનું ભાષણ પણ એક વ્યવહારુ કાર્ય જેવું થઈ ગયું છે. તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની જરૂર ઘણા ઓછાને લાગે છે. પ્રમુખ બનાવી તેનું સાંભળવું નહિ એ શિસ્તથી વિરુદ્ધ છે એમ હું માનું છું, છતાં એવું મેં અનેક સંમેલનોમાં જોયું છે.

મુંબઈમાં એક અધિવેશન વખતે મેં એક મારા વૈદ્યને નજીવા જેવા અહેવાલ પૂછાવ્યો. તેઓએ મને લખ્યું કે પ્રમુખનું ભાષણ શરૂ થયું એટલે વૈદ્યો ચા પીવા ગયા અને જ્યારે પ્રમુખનું ભાષણ પૂરું થયું, ત્યારે વૈદ્યો ચા પીને પાછા આવી ગયા હતા. અને વાતો તથા ઠગવેાના તડાકા મારતા હતા. ઉદ્ઘાટન તો પ્રધાન યા કોઈ મોટું માણસ હોય એટલે તેમને ભાષણમાં હાજર રહેવાની જરૂર નથી હોતી. અસ્તુ, અહીં તો જે બને એ ખરું. મારે તો તમે મેપિથી ફરજ બજાવવી જ રહી.

આપણે સહુ આયુર્વેદની ઉપાસના માટે મળીએ છીએ. વૈદ્ય સંમેલનોનો હેતુ આયુર્વેદનો વિકાસ કેમ થાય તે હોવો જોઈએ.

ઇ. સ. પૂર્વે ૬૦૦ થી ઈ. સ. ૬૦૦ સુધી આયુર્વેદનો વિકાસ આ દેશમાં થતો જ રહ્યો, ત્યારબાદ રાજકીય અને અન્ય કારણોથી દેશની સર્વોતમુખી પડતી સાથે આયુર્વેદની પણ પડતી થતી ગઈ છે. છેલ્લા સ્વતંત્ર આચાર્ય વાગ્ભટ (ઇ. સ. ૬૦૦)માં થયા, ત્યાર બાદ સૈદ્ધાંતિક વિષયોમાં કોઈ પ્રગતિ થઈ નથી. નાડીજ્ઞાન અને રસશાસ્ત્ર એ કે ત્યારબાદ જ આયુર્વેદમાં આવ્યા છે. મધ્યયુગમાં સંગ્રહગ્રંથો ઠીક લખાયા છે. સંહિતાઓ ઉપર સંસ્કૃત ટીકાઓ પણ લખાઈ છે.

ચાલુ સદીની વાત કરીએ તો આપણા દેશના વૈદ્યોની સ્થિતિ વિદ્યા ઉપાર્જનમાં પણ ઉતરતી છે. સંસ્કૃત ભાષા કે જેમાં વૈદ્યકના મૂળ ગ્રંથો લખાયા છે. તેનું, અને

× જ્ઞાનરૂપી મહાન સંપત્તિ જેમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે અને જે રજોગુણથી પર છે, વળી પ્રથમ પોતાની માનસશક્તિથી સુક્ષ્મસૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ કરી અને પછી પોતાની તેજોમય શક્તિથી તેમાં અંતર્યામી સ્વરૂપે પ્રવેશ કરીને, અનેક ઈચ્છાઓથી ભરપૂર એવા જીવની ઉપર અમીદૃષ્ટિ કરે છે. તેમજ સદ્બુદ્ધિની પ્રેરણા કરી રહ્યા છે તેવા સર્વનારાયણમાં રહેલા પરમેશ્વરના મહાન્ તેજને અમે શરણે જઈએ છીએ. — શ્રીમદ્ ભાગવત ૫–૭–૧૩

શાસ્ત્રોમાં દેશકાલપરિવર્તન મુજબ ઉચિત સુધારા અને નવીન સંશોધનનું કાર્ય વાગભટ્ટાચાર્ય પછી-રસશાસ્ત્ર અને નાડી પરીક્ષા સિવાય અષ્ટાંગ વિષયમાં પુરૂં થયું.

ફરી પાછું આયુર્વેદક્ષેત્રમાં રૂઢિચુસ્તોનું જોર વધ્યું. શાસ્ત્રોમાં હોય કે ન હોય તો પણ પોતાના અભિપ્રાયો શાસ્ત્રોને નામે ચલાવે, શાસ્ત્રોના તેવા અર્થો કરી બતાવે અને નવા જ્ઞાનોપાર્જનને પણ શાસ્ત્રોને નામે રોકે તેઓનું નામ-રૂઢિચુસ્તો કહેવાય છે.

વાગભટ્ટાચાર્ય જેવા વૈજ્ઞાનિક લોકો તેઓને પકડી પાડે છે, કારણ કે તેઓ શાસ્ત્રવચનુ બુદ્ધિથી પરીક્ષણ કરે છે. ×

મહાત્મા ગાંધીજીએ ૧૯૪૬ ના ઓકટોબરમાં મને કહ્યું કે "ત્રિદોષવાદ એ ધતીંગ છે એમ ઘણા ડોકટરોએ મને કહ્યું છે, એ ધતીંગ નથી એ તમારે વૈદ્યોએ સિદ્ધ કરવું રહ્યું."

મતલબ કે ગ્રંથોમાં લખેલું સિદ્ધ છે એ હવેના યુગમાં કોઈ માની લેવાનું નથી. હવે તો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણનો જમાનો છે.

નાડીપરીક્ષા એ કોઇ આદિ ઋષિઓના (ચરકસુશ્રુતાદિ) ગ્રંથોમાં નથી. માટે કયો વૈદ્ય નાડી નહીં જુએ? અને નાડી ન જુએ તેને વૈદ્ય કોણ કહેશે? મધ્યયુગમાં વૈદ્યોએ + નાડી પરીક્ષાને સમાજમાં એટલી ઉંડી બેસાડી છે કે તે દૂર કરી શકાય તેમ નથી માટે તેનું સાત્વિક દર્શન કરી તેનો વિકાસ કરવો જોઇએ. અને જે સત્ય હોય તેને ગ્રહણ કરવું જોઇએ.

એવું જ ત્રિદોષવાદનું છે. ચરક સુશ્રુત પણ દોષોના લક્ષણોમાં જુદા પડે છે. સુશ્રુતે રક્તને ચોથો દોષ ગણ્યો છે એટલે એમના મતમાં ચાર દોષો થયાં.

* ચરકે લખેલ सस्नेह અને अम्ल એ બે પિત્તના લક્ષણો સુશ્રુતને માન્ય નથી. તેજોમય હોવાથી પિત્ત સ્નેહમય હોઇ શકે નહિ, અને સ્વભાવિક પિત્ત કટુ (તીખું) છે, વિદગ્ધ થવાથી તે અમ્લ નથી (ખાટું) બને છે, સ્વાભાવિક અમ્લ નથી એમ સુશ્રુત કહે છે.

આ ઋષિઓ પરીક્ષણ અને સંશોધન કાર્યમાં કેટલા સંલગ્ન હશે? તે વિના તેઓ વિકાસ પણ કયાંથી આપી શકયા? ગ્રન્થસ્થ વાકયો ઉપર વિચાર કર્યો વગર बाबा वाक्यं प्रमाणम तेओએ કયારે માન્યું છે? હવેના જમાનામાં તો કોણજ માનશે? માટે હવે ગ્રંથસ્થ વાકયોનું પરીક્ષણ કરી તેને સાબિત કરી બતાવશો તો જ તેનો સ્વીકાર થશે.

સુજ્ઞ સજ્જનો! આજે દેશકાલ એટલો બધો બદલ્યો છે કે આયુર્વેદે સ્વીકારેલાં અષ્ટાંગો ઉપર ખુબ શોધખોળ થઇ છે. શરીરશાસ્ત્ર, શરીરક્રીયાશાસ્ત્ર, સર્જરી, વનસ્પતિવિદ્યા વિ. માં વિદ્દાનોએ પણ ખુબ પ્રગતિ કરી છે. વિદેશોમાં પણ મોટા ઋષિઓ ઉત્પન્ન થાય છે (ઋષિમુનિઓનો ઇજારો કંઇ ઇશ્વરે એક જ દેશને સોંપ્યો નથી હોતો) જ્ઞાન વિદેશી હોવાથી, કંઈ અગ્રાહ્ય નથી થયું. તો પછી વીજળી, રેલ્વે, પંખા, વિમાન, ઘડિયાળ, પેન વિ બધું જ અગ્રાહ્ય હોવું જોઇએ ને?

× यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा शास्त्रं तस्य करोति किम्।
लोचनाभ्यां विहीनस्य दर्पणं किं करिष्यति॥

+ शार्ङ्गधर વિગેરે.

* सस्नेहं उष्णं तीक्ष्णं च द्रवम् अम्लम् सरम् कटु।
च. सू. १—६०

અને તેના ઉપર ચક્રપાણિની ટીકા તેમજ च. सू. १—५७ પર ચક્રપાણિની ટીકા જુઓ.

જ્ઞાનપિપાસુ સર્વત્ર જ્ઞાનોપાર્જન કરે પણ માત્ર ખ્યાલ એટલો રાખે કે પોતાના વિજ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરે, એમ આપણે આયુર્વેદવિદ્યાના અષ્ટાંગોના વિકાસ માટે અને ત્રિદોષ સિદ્ધાંતની પ્રત્યક્ષ સિદ્ધિ માટે જ્ઞાનોપાર્જન કરીને દુનિયામાં આયુર્વેદની ધ્વજા ફરકાવવી જોઇએ.

* તમે કહેશો કે જ્ઞાનપિપાસુ થવા જતાં ગણપતિમાંથી વાંદરૂં થઇ ગયું તેનું શું? સ્ટેટ ફેકલ્ટીઓના મોટા ભાગનાં સ્નાતકો આજે પોતાને વૈદ્ય કહેવડાવતાં શરમાય છે, દેશી ચિકિત્સા કરતા નથી, દેશી ઔષધિઓ વાપરતા નથી. ઈંજેકશનોની સોયો લઇ દોડે છે, અને વિદેશી ચિકિત્સાના ચેનચાળા કરે છે આયુર્વેદનો આવો ભવાડો કયા આયુર્વેદ અભિમાનીને ગમે?

હું કહીશ કે એ વાત સાચી છે, પણ એનું કારણ જ્ઞાનોપાર્જન નથી, જ્ઞાનોપાર્જનના ઓઠાં નીચે તે ફેકલ્ટીઓની કોલેજોમાં આયુર્વેદને બદલે પશ્ચિમી તબીબી વિદ્યાને જ મહત્વ અપાયું છે, તે છે. ફેકલ્ટીના સંચાલકો વૈદ્યેતર તબીબો નીમવાથી, તેઓને આયુર્વેદનું જ્ઞાન ન હોવાથી આવી અનેક ભુલો થઈ છે. નુતન અને પ્રાચીન વિષયના જુદા અધ્યાપકો અને નુતનવાળાને પગાર વધારે આપવા, વૈદ્યો તો બિચારા સન્યાસી એટલે તેમને જરૂર નહિ. કોલેજના આચાર્યો આયુર્વેદજ્ઞાનરહિત વૈદ્યેતર તબીબો, નિયામકો પણ તેવા, વિગેરે ભુલો સુધારવાથી તેમાંથી ઉચ્ચકક્ષાના આયુર્વેદાભિમાની સ્નાતકો નીકળશે જ. પશ્ચિમીજ્ઞાન લેવાથી જ જો તેમ થતું હોત તો ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ જેવા કયાંથી થાત? અને સ્વ. જયકૃષ્ણભાઈ જેવા વનસ્પતિ શાસ્ત્રી, સ્વ. બાલકૃષ્ણભાઇ પાઠક જેવા અને શ્રી બાપાલાલભાઇ જેવા નિષ્ણાત વૈદ્યો કયાંથી સાંપડતે?

હવે તો સંચાલનનો દોષ ટાળીને સરકારે ભારતના આપણા અતિનિષ્ણાત વૈદ્યરાજ પં. શિવશર્માજીને ફેકલ્ટીનું ઉચ્ચાસન આપ્યું છે. અને તેઓ અગાઉની ભુલો ધીમે ધીમે સુધારી પણ રહ્યા છે. એટલે આશા છે કે બધું જ સારૂં થશે જ.

જે સ્નાતકો આપણી પાસે છે તેમને તો સંસ્કાર મળ્યા છે તેવું કરે છે. તેમાંનાં ઘણાએ સારા અને આયુર્વેદાભિમાની પણ છે. અને સ્નાતકોએ પણ હવે દાકતરી ચેનચાળા મુકીને આયુર્વેદવિદ્યાને અપનાવી વૈદ્યો બનવાનું કાર્ય શરૂ કરવું જ પડશે. **આયુર્વેદના વૈદ્ય બનીને દાકતરી ચિકિત્સા કરવી એ ખરેખર દયાપાત્ર વસ્તુ છે.** આપણે ત્યાં ૪ વર્ષ એક જ કક્ષાથી ભણેલા સ્નાતકો જો આયુર્વેદાભિમાની થાય તો પોતાના જ્ઞાનનો સહુથી વધારે ઉપયોગ આયુર્વેદને સમૃદ્ધ કરવામાં તેઓ કરી શકે. હું એવી શુભાશા સ્નાતકો પાસેથી રાખું છું.

આયુર્વેદને હવે ગુજરાત યુનિવર્સિટીએ પણ સ્વીકારી, તેના વિકાસનાં ક્ષેત્રમાં નવાં પગલાં માંડયાં છે. આપણે અગાઉ વર્ણન કરી ગયા તે બધી ભૂલો યુનિવર્સિટીએ કાઢી નાખી અને નવી સ્વતંત્ર આયુર્વેદ ફેકલ્ટી શરુ કરી છે. તેની એડહોક કમિટિમાં સ્વ. પુ. યાદવજી મહારાજ જેવા ભારતના વિદ્વાન વૈદ્યોને અને નિષ્પક્ષ દાકતરોને નીમીને યુનિવર્સિટીએ એક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસક્રમ તૈયાર કર્યો છે અને તે અનુસાર પાસ થનારને એ ડીગ્રી મળશે. યુનિવર્સિટીમાં આ વિષેની કેટલીક વિધિઓ હજુ ચાલી રહી છે ત્યારબાદ આ કોર્સ છપાઇને બહાર પડશે. દરમ્યાનમાં જામનગરમાં ગુલાબકુંવરબા સંસ્થાએ આ ડીગ્રી કોર્સ જુનથી શરૂ કરવાનું નક્કી કર્યું છે,

---

* विनायकं विकुर्वाणः रचयामास वानरम्।

યુનિ. નાં નિયમ મુજબ પ્રિન્સિપાલથી માંડી અને અન્ય સહુ પ્રાધ્યાપકોનાં પગારના ધોરણ એમ. બી. એસ. ડીગ્રી વાળાની સમાન રહેશે. છતાં બધાં ઉચ્ચ પ્રકારના આયુર્વેદના જ્ઞાતા હોવા જ જોઈશે. તે સિવાય ચલાવી શકાશે નહિ. એક વિષયના નુતન અને પ્રાચીન એમ ભેદો પાડીને બે પ્રાધ્યાપકો જેમ હાલની ફેકલ્ટીઓની કોલેજોમાં રાખવામાં આવે છે તેમ પણ નહિ કરી શકાય. એથી એક વિષયનો પ્રાધ્યાપક એક જ અને તેથી પરીક્ષક પણ એકજ રહેશે. બધે જ વૈદ્યોનું સામ્રાજ્ય યુનિવર્સિટીએ રાખ્યું છે, છતાં ડીગ્રીનુ મહત્વ એમ. બી. બી. એસ. સમાન રહેશે. યાદવજી મહારાજનું વ્યાસત્વ, વાસુદેવભાઇ ગણપતિજી, પ્રાણજીવનભાઈનું પ્રાણ પુરણ અને હરિદત્ત શાસ્ત્રીજી જેવાઓનું દષ્ટિ સિંચન આ કોર્સમાં થયું છે.

આ રીતે ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં આયુર્વેદને સ્વતંત્ર સ્થાન આપવાનો યશ મા. શ્રી મોરારજીભાઇ, મા. શ્રી શાન્તિલાલભાઇ અને મા. વાઈસ ચાન્સેલર શ્રી હરસિદ્ધભાઈ દિવેટીયાને ફાળે જાય છે.

ગુરૂપરંપરાને ઉત્તેજન આપવા સરકારે જુદું બોર્ડ કર્યું છે તેની પણ શાળાઓ દરેક જગ્યાએ થવી જોઇએ, આ પદવીને સ્ટેટ ફેકલ્ટીએ ઉત્તમ પદવી સાથે મુકવાનો ઠરાવ પણ કર્યો છે. એટલે હવે તેઓની ઉત્તમતા સરકારે સ્વીકારી કહેવાય. મે પોતે મારા પિતાશ્રીની કૃપાથી ગોખી ગોખીને ગ્રંથો મોઢે કર્યા છે અને એનો ફાયદો મને મળ્યો છે આથી હું એ પ્રણાલીને પણ સંપુર્ણ ટેકો આપવાના મતનો છું.

આયુર્વેદ ચિકિત્સાનું મૂળ વનસ્પતિ વિદ્યા છે. ગમે તે ભણો પણ વનસ્પતિ સાથે પ્રેમ કરો એટલે વગર પૈસાના સારા વૈદ્ય બની શકશો. શ્રી જયકૃષ્ણભાઈ તમારા માટે ગુજરાતીમાં ગ્રંથ લખી ગયા છે. તેઓએ અંગ્રેજીમાં ગ્રંથ લખ્યો હોત તો તેમને પરદેશમાંથી પૈસો અને કીર્તિ બને મળતે. પોતાના બાંધવોની સેવા માટે તેમણે પૈસો અને અંગ્રેજી બંનેને છોડયાં હતા.

તમે કહેશો કે વનસ્પતિ વિદ્યાની શી જરૂર છે? પણ આજે દ્રવ્ય ઉપર મદાર રાખનારા આપણી સ્થિતિ કેવી છે? ગાંધીઓને ભગવાન માની જે આપે તે લેવું પડે છે. તેના અનેક ગેરફાયદા ચિકિત્સામા આપણને મળે છે જો દ્રવ્ય જ સાચું નથી તો ચિકિત્સા કયાંથી ફળે?

આસોપાલવ અને અશોક વચ્ચે શો ભેદ છે? અર્જુન અને સાજડ વચ્ચે શો ભેદ છે? આસોપાલવ, સીનાફળ, દારૂડી વિ. ને આયુર્વેદની સંહિતામાં કોઈએ લખ્યાં છે? અરે! મરચાં, બટાકા, ટમેટાં કયાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં લખ્યાં છે અને નથી લખ્યાં તો પછી એ શુદ્ધ છે કે મિશ્ર?

જેઠીમધ હિન્દુસ્તાનમાં થતું નથી પણ તે બલુચીસ્તાન બાજુ થાય છે. બહારના દેશો તેનાં ગુણ જાણી ગયાં એટલે ખેતી કરે છે અને આપણે ત્યાં હાલ તો બહારથી આવે છે. આપણે ત્યાં ઉગનારી મીઠાં મૂળવાળી વનસ્પતિઓ અસલ જેઠીમધ નથી. અસલ જેઠીમધનું નામ Glycerrhiza Glabra છે.

આપણી વનસ્પતિઓમાં અનેક વનસ્પતિઓ સંદિગ્ધ છે. ચક્રપાણિ, ડલ્હણ અને અરૂણદત્ત જેવા વૃદ્ધત્રયીના ટીકાકારો પણ અનેક વનસ્પતિઓનો નિર્ણય કરી શકયા નથી. પણ વનસ્પતિવિદ્યા જાણવાથી એ સરળતાથી બની શકે છે. શ્રી જયકૃષ્ણભાઇએ એ દિશામાં પણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને ઘણી ચીજોનો નિર્ણય કરી શકયા છે.

આ પ્રમાણે દ્રવ્યોને ઓળખવાં માંડયા એટલે એક એક ઔષધિનાં દ્રવ્યગુણ પરીક્ષણ કરવાની વૃત્તિ જાગે છે, ચરકાદિએ લખ્યા મુજબ પ્રતિપુરૂષને ભિન્ન ઔષધિપ્રયોગો કરવાની તમન્ના ઉદ્‌ભવે છે, અને તમે કેવળ

મિશ્ર તુસ્ખાઓ પર આધાર ન રાખતાં જાતે જ પ્રયોગશાળા બની જાઓ છો.

योगमासां तुयोविद्यात् देशकालोपपादितम
पुरुषं पुरुषं वीक्ष्य सज्ञेयो भिषगुत्तमः
च. सू. १—१२२

त्रयस्त्रिंशदिति प्रोक्ताः योगास्तेपुत्वलाभतः
युञ्ज्यात् तद्विधमन्यच्च द्रव्यं जह्यादयौगिकम
अ. हृ. सू. १६—४५

આજે અમેરિકા, જર્મની, રશિયા, વિ. પશ્ચિમના દેશોના તબીબો આપણા દેશની કેટલીએ ઔષધિઓ લઇ, તેનાં ગુણોની ઉંડી તપાસ કરી રહયા છે. યુરોપિયનોએ આપણા દેશમાંની સમગ્ર વનસ્પતિઓની નોંધ કરી તેના ઉપર વિસ્તૃત ગ્રંથો લખ્યા છે. જ્યારે આપણે શું કરીએ છીએ? મારે તેની તલવાર એ ન્યાયે પરદેશથી આવતી આપણી જ દવાઓની બનાવટો લોકો ખરીદે છે. આપણી ફાર્મસીઓએ પોતાની આંટ હજુ જમાવી નથી એટલે એમને ત્યાં એ દવાની બનાવટ હોય તો પણ લોકો તેના પર ભરોસો રાખતાં અચકાય છે.

સારામાં સારા દેશનેતાઓ સર્પગંધાની બનાવટ સર્પાસીલ કે જે સીબા કું. ની બનાવટ છે તે વાપરે છે અને ઇસસગોલની પાર્કડેવીસની પરદેશી બનાવટો વાપરે છે. એ બધું જોતાં આપણા ગાંધીઓ અને ફાર્મસીઓએ હવે સત્વરા ચેતી પોતાની આંટ જમાવવી ઘટે છે.

કેટલાક કહે છે સંમેલનમાં શાસ્ત્રચર્ચા રાખવી જોઈએ. હું પણ 'હા' કહું છું. પણ આપણે ત્યાં સ્વાગત સમિતિઓ એકલા સમારંભો ગોઠવ્યા કરે છે. ઉદ્‌ઘાટનો યે ઘણા અને સંમેલનોય ઘણા. એમાં શાસ્ત્રચર્ચા ક્યારે કરવી? સરસ્વતીના ઉપાસકો થવું હોય તો આવા સમારંભો છોડો. તેમજ મંડળના ઠરાવો અને બંધારણી ખટપટોમાં સમય વ્યતિત કરવાનું છોડો અને પછી સંસ્કૃતમાં શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય કરેલો હોય તેવા શાસ્ત્રજ્ઞો મળો, અને શાંતિનું વાતાવરણ હોય તો શાસ્ત્રચર્ચા કરવી સંભવિત બને. × આપણા વૈદ્ય ઋષિઓ પણ હિમાલયના સુંદર ભાગમાં આવા કાર્ય માટે મળતા હતા.

કેટલાક કહે છે કે આયુર્વેદ હોસ્પીટલો સ્થાપવી જોઈએ. એ પણ બરોબર છે. પરંતુ તેને માટે પણ આપણે સહુએ વિદ્યાની ભારે ઉપાસના કરવી પડશે. સરકારે સીવીલ સર્જનના ચોકઠામાં વૈદ્યોને નીમી અને થોડી પધારી આપી છે તેથી એ પ્રયોગની સફળતા નહિ થાય. આવા પ્રયોગની શરૂઆત જ હોવાથી સરકારે પોતે આમંત્રિત વૈદ્યો નીમવા જોઈએ અને તેમને સ્વતંત્રા આપવી જોઈએ તો જ સફળતા મેળવી શકાય.

સજ્જનો! મારૂં વકતવ્ય ધાર્યા કરતા વધુ લાંબુ થઈ ગયું છે હવે હું પુરૂં કરું છું. અત્યારે આપણો દેશ સ્વતંત્ર છે. પ્રધાનો આપણા જ છે. પ્રાંતીય સરકાર અને કેન્દ્ર સરકાર પણ સહુ કોઈ પોતપોતાની રીતે આયુર્વેદના વિકાસમાં તત્પર છે, એવે સમયે આપણે સહુ એક બની એક જ અવાજ કરીશું તો આયુર્વેદનો સુવર્ણયુગ દૂર નથી. આપે મને લાંબો વખત સાંભળ્યો તે માટે આપ સહુનો આભારી છું. આપ સહુનો મારા ઉપર જેવો પ્રેમ છે તેવો જ રાખશો એજ વિનંતી.

અંતમાં, ફરીથી મને બીનહરીફ ચુંટવા બદલ, હું વૈદ્યરાજ વામનરાવભાઇ, વૈદ્યરાજ નાગરદાસભાઇ, વૈદ્યરાજ બાપાલાલભાઈ અને વૈદ્યરાજ ગટુભાઇનો આભાર માનું છું. છેલ્લા બન્ને સંમેલનોમાં વૈદ્યરાજ શ્રી અંબાશંકર છ. ત્રિવેદી બન્ને પક્ષે સંમેલનના મદારથી થયા છે તેમનો તથા રામભકત શ્રી બલરામદાસજી મહારાજ જેઓએ ગતસંમેલનમાં પણ સેવાભાવી સ્વાગતપ્રમુખ બનીને લોકો મુકામે વૈદ્યોનું અપૂર્વ સ્વાગત કર્યું હતું, તેઓએ આ વખતે પણ સ્વાગત કર્યું હતું, તેઓએ આ વખતે પણ સ્વાગતપ્રમુખપદ સ્વીકાર્યું છે. તેઓનો પણ હું આભાર માનું છું.

સ્વાગત મંત્રીઓ, ઉપપ્રમુખો, શેઠશ્રી ભોગીલાલભાઇ (ઉંઝા ફાર્મસી) વિ. એ સંમેલનની સફળતા માટે તનતોડ મહેનત ઉઠાવી છે તેઓ સર્વેનો અને સમગ્ર સ્વાગત સમિતિનો પણ હું આભારી છું.

× समेताः पुण्यकर्माणः पार्श्वे हिमवतः शुभे। च. सु. १—७

કેન્દ્રીય પ્રધાન શ્રી ખંડુભાઇ દેસાઇ

‘આયુર્વેદનો પુનરુદ્ધાર કરવા શુદ્ધાયુર્વેદના હિમાયતીબનો’

‘પુરાણા જમાનાની ઢબનું આ છેલ્લું અધિવેશન હશે, એવી હું આશા રાખું છું’...

ઊંઝા તા. ૬, જુન ’૫૬

મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના ૧૪મા અધિવેશનનું ઊંઝા ખાતે ઉદ્ઘાટન કરતાં કેન્દ્રીય સરકારના મજુર પ્રધાન શ્રી ખંડુભાઇ દેસાઇ લાગલગાટ સવા કલાક બોલ્યા હતા. અલબત્ત એમણે પ્રવચનની શરૂઆતમાંજ કબુલ્યું કે વૈદ્યોને માર્ગદર્શન આપવાનો એમને અધિકાર ન હતો અને એ રીતે આ ઉદ્ઘાટન કાર્ય એમણે સ્વીકારવું ન જોઇએ. પરંતુ આયુર્વેદ પ્રત્યેના અનુરાગ માત્રને લઇ એમણે એ કાર્ય સ્વીકાર્યું હતુ. એમણે કહયું:

“હું એવી આશા રાખું કે આ પુરાણા જમાનાનું છેલ્લું અધિવેશન આપનું હોય, સાપ જેમ કાંચળી ઉતારે છે તેમ આપનું સંગઠન પણ હવે કલેવર બદલો: નવા યુગની એંધાણી ઓળખો : આ મારી આપને સલાહ છે, આપ એ નહિ અનુસરો તો મને સખત આંચકો લાગશે. મારો વિશ્વાસ ડગી જશે. સમાજના દરેકે દરેક અંગમાં ક્રાંતિ થઇ રહી છે, વૈદ્યો એવી ક્રાંતિ સવેળા નહિ પીછાને તો તો સર્વવિધ્વંસ કરશે.

આયુર્વેદનું જ્ઞાન મહાસાગરરૂપી છે, તે આજે ખાબોચિયાં જેવું બની ગયું છે. ખાબોચિયામાં જીવજંતુઓ હોય, એને નદીરૂપી જ્ઞાન બનાવો જે સૌને ઉપયોગી બને, જે સરોવર કે સમુદ્રમાં જાય. જુના જમાનાના અર્ધજ્ઞાની–અલ્પજ્ઞાની વૈદ્યોને રજીસ્ટર્ડ કર્યા છે, હવે ૩૬ કરોડ જનતાનું ભાવિ જે ચિકિત્સકોના હાથમાં મૂકાય તે ચિકિત્સકો રજીસ્ટર્ડ હોય અને યોગ્ય હોય તેનો વિચાર સરકારે કર્યો છે. આપ સરકાર પાસે ઉત્તેજન માટે માગણી કરો છો, તેવી સરકાર તમારી પાસેથી પણ આશા રાખે છે. તમારૂં કામ સંમેલનરૂપી જલસાઓ કરવાનું નથી, સતત અભ્યાસી મંડળ બનાવો: સ્ટેંડર્ડ ફાર્માકોપીઆ રચો.

સરકારને આયુર્વેદના પુનરુત્થાનમાં રસ છે. દરેકે દરેક માણસને મદદ મળી રહે એવી ઇચ્છા છે. અને એ સારવાર દેશને અનુકુળ છે. પરંતુ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર વૈદ્યોના હાથમાં છે. હું શુદ્ધાયુર્વેદનો હિમાયતી છું : વૈદ્ય થઇને હું ડોકટરી કરૂં તે યોગ્ય ન ગણાય. ડોકટરી કરવી હોય તો મારે એ માટે એના નિષ્ણાત થવું ઘટે. શુદ્ધાયુર્વેદનો અર્થ, ત્રિદોષના ધોરણ પર પાયો બંધાયેલો હોય, અને અને એ આયુર્વેદ શુદ્ધ સ્વરૂપમાં શીખવવું ઘટે છે. તેમાં જરૂરી એવા આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનના તત્વો લઈ લ્યો. તે માટે કંઇ તમારા ઋષિમુનિઓ કંઇ મનાઈ નથી કરી ગયા. કાર્ય કરવાની દૃષ્ટિ નવા યુગની રાખો સાથે આયુર્વેદના હિતોને જાળવી લ્યો. એને આંચ આવવા ન દો. જુના વૈદ્યો પાસે સારા નુસખાઓ હશે. તેનો સંગ્રહ કરાવો. આ વૈદ્યો પણ ઉદાર ભાવે આગળ આવી જ્ઞાન વારિ આપે નહિતર એ જ્ઞાન એમના મટી જવા સાથે લુપ્ત બની જશે.

બીજી એક વાત: ફાર્મસીઓ દવાઓ વ્યાપારી અને નફાને અનુલક્ષી બનાવે છે. માટે વૈદ્યો પોતાની જાતે ખાત્રીપ્રદ દવા બનાવે. અથવા એને સહકારી ધોરણે બનાવો આજે બધે સહકારી ધોરણ નજરે ચડે છે, ત્યારે તમારામાં શા માટે નહીં?

વૈદ્યોને એક વિનંતી હવે છેલ્લી, દર્દી

શ્રી મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલન ત્રીજું અધિવેશન ઉંઝા. (ઉ. ગુજરાત)

स्वागताध्यक्ष वैद्यराज श्री भोगीलाल नगीनदास शाहनुं

પ્ર વ ચ ન

સૌરાષ્ટ્ર સરકારના આરોગ્ય પ્રધાન પરમ માનનીય શ્રીયુત દયાશંકરભાઈ દવે તથા શ્રી મુંબઇરાજ્ય વૈદ્ય સંમેલનના પ્રમુખ પરમ માનનીય આયુર્વેદમુર્તિ વૈદ્યરાજ શ્રી લક્ષ્મીશંકરભાઇ શાસ્ત્રીજી અને મહાગુજરાત વૈદ્યમંડળ, મહારાષ્ટ્ર પ્રાંતીય વૈદ્યમંડળ, નિખિલ કર્ણાટક વૈદ્યમંડળ અને મુંબઇ તથા ઉપનગર વૈદ્ય સંમેલનના માનનીય વૈદ્ય બંધુઓ તથા મહાગુજરાત સ્નાતક સંમેલનના માનનીય વૈદ્ય મિત્રો.

આજ રોજ ઉંઝા મુકામે શ્રી મુંબઈ રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલનનું ત્રીજું અધિવેશન ભરાય છે તેમાં આપ સર્વે અમુલ્ય સમયનો ભોગ આપી ને આવી ગરમીના દિવસોમાં દૂર દૂરથી પધાર્યા છો તે બદલ આપ સર્વેનો અંતઃકરણપુર્વક આભાર માનું છું અને આપનું ભાવભીનું સ્વાગત કરૂં છું.

આયુર્વેદ માટે, જનતા માટે અને ભારત વર્ષની સંસ્કૃતિના અભ્યુદય માટે એ ઘણાજ હર્ષની વાત છે કે જુદા જુદા પ્રાંતોના વૈદ્ય રાજો ભાષા અને પ્રાંતોના ભેદભાવો ભુલી જઇને આવાં શાસ્ત્રિય સંમેલનો ભરે છે અને સંગઠન સાધે છે. આમ કરવાથી દેશની એકયતા જળવાઇ રહે છે ને લોક કલ્યાણ પણ થાય છે. વિદ્વાનોના વિચારનો વિનિમય થવાથી જ્ઞાનમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

ભારત સરકાર અને પ્રાંતીય સરકારો આયુર્વેદનાં પુનરૂત્થાન માટે જે કાર્ય કરી રહેલ છે તેમાં મુંબઇ સરકાર અને સૌરાષ્ટ્ર સરકાર શુદ્ધ આયુર્વેદનો અભ્યાસક્રમ, આયુર્વેદિક રૂગ્ણાલયો, આયુર્વેદના સંશોધનની સંસ્થાઓ, આયુર્વેદના અષ્ટાંગ ઉપરનાં પાઠય પુસ્તકોનું લેખન, પ્રધાનોની આયુર્વેદીય સભાસંમેલનોમાં સહાનુભુતિપુર્વકની હાજરી, ડાયરેકટર ઓફ આયુર્વેદની નીમણુંકો, વિ. કાર્યો અગ્રભાગ ભજવે છે. જેથી નજદીકનાં ભવિષ્યમાં આપણે સારી એવી પ્રગતિ કરી શકીશું ને આ બદલ સરકાર ધન્યવાદને પાત્ર છે.

પ્રજાના કથળતા જતાં આરોગ્યથી અત્યારની પ્રજા બાળપણથી જ નિર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત જણાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓની સંભાળ આયુર્વેદ પ્રમાણે, ભવિષ્યની પ્રજાનો શારીરિક ને માનસીક અભ્યુદય થાય તે પ્રમાણે લેવામાં આવતી નથી અસ્થિ માર્દવતા, રાજયક્ષ્મા, બાળલકવો, નેત્રની નિર્બળતા, યકૃતના રોગો અને કોઇ પણ વ્યાધી સામે ટકવાની અસહિષ્ણુતા વગેરે રોગો વ્યાપક બન્યા છે; સાત્વિક પૌષ્ટીક આહાર શહેરોમાં દુષ્પ્રાપ્ય થતા જાય છે. રાજ્યક્ષ્મા, પાંડુ, અર્બુદ રકતભારાધિકય, હૃદ્રોગ, ઉન્માદ, અનિદ્રા, ચિત્તભ્રમ વિ. રોગ વધતા જાય છે. ને પરદેશી ઔષધો પાછળ લાખ્ખો રૂપીયા પ્રજાના બરબાદ થાય છે. આજે એન્ટીબાયોટિકસ ઔષધોનો એટલો બધો વિવેકહીન ઉપયોગ થઇ રહયો છે કે તેનાથી દેહના રસ રકતાદિ ધાતુઓમાં થએલી વિષમતાને કારણે ભવિષ્યમા તે મનુષ્યોને બીજા રોગો થવાનો—અકાળે વૃદ્ધત્વ આવવાનો, શુક્રમાંથી પ્રજનન શકિત નષ્ટ થવાનો અને કશું નહિ તો વારંવાર માંદગીમા પટકાઈ પડવાનો પુરેપુરો ભય અને સંભવ રહે છે.

એટલે આવા સંમેલનો ભરવાનો હેતુ આયુર્વેદ શાસ્ત્રના ત્રિધાતુ વાદ, ષડ્રસ સિદ્ધાંત સ્વસ્થવૃત્ત, પંચકર્મ ચિકિત્સા, પથ્યાપથ્ય, માનસ રોગોની ધર્મોપદેશીય તથા આયુર્વેદોકત ચિકિત્સા, વિગેરે અને પાદરમાં ઉગી નીકળતી

ઊંઝાના વૈદ્ય સમ્મેલનો—એક વિહંગાવલોકન

આપણા સમ્મેલનો પરત્વે વૈદ્યસમાજમાં એક આક્ષેપ એવો છે કે માત્ર ઠરાવો જ પસાર કરવાનું કાર્ય મહદંશે વા સર્વાંશે સમ્મેલનમાં થાય છે. ઊંઝા સંમેલનના અમારા અનુભવ બાદ એમ લાગે છે કે આ વાત અંશતઃ નહિ પણ પુર્ણતઃ સાચી છે. ઊંઝા ખાતે મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળ, બમ્બઈ રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલન અને મહાગુજરાત સ્નાતક મંડળના અધિવેશનો મળી ગયા. પણ ના કશી શાસ્ત્ર ચર્ચા થઈ, ના અનુભવોની આપ લે થઇ માત્ર ઠરાવો જ પસાર થયાં અને સંમેલન મેળવવાનો ઉત્સાહી કાર્યકરોનો અભરખો શાંત થયો, પરિપુર્ણ થયો.

મ. ગુ. વૈદ્યમંડળના ખુલ્લા અધિવેશનમાં આમ ઠરાવો તો ઠીક ઠીક પસાર થયાં. પણ સૌથી વધુ આકર્ષક ઠરાવો શ્રી વૈ. સુરેન્દ્ર નાગરદાસ પાઠક, શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય, વૈ. પ્રતાપકુમાર પોપટભાઇના રજુઆતના અનુક્રમ પ્રમાણે હતો. શ્રી સુરેન્દ્ર પાઠકે એક જ ઠરાવ રજુ કર્યો હતો અને તે એ કે:

'કેવળ લેખિત પ્રશ્નો પરેથી જ અનુમાન કરીને નિદાન ચિકિત્સા સંબંધી અપાતાં સલાહ સુચનની પદ્ધતિ, આયુર્વેદના આતુર પરીક્ષા વિધાન એટલે ચરકોકત ત્રિવિધ રોગ વિશેષ વિજ્ઞાનની અવહેલના રૂપ હોઈ, આયુર્વેદના ગૌરવને ઝાંખપ લગાડનારી છે અને તેથી વર્તમાનપત્રો – સામયિકોના વૈદકીય વિભાગના એ અંશને સવેળા સંકેલી લેવાનું સુચન, આ સંમેલન, લાગતા વળગતાઓને કરે છે.'

ઉપરોકત ઠરાવ પર તા. ૬ ની રાત્રે વિષય વિચારિણીમાં ગરમાગરમ ચર્ચા થઈ હતી અને વૈ. પ્રાગજી મો. રાઠોડ તથા વૈ. ના. હ. જોષીએ એનો વિરોધ કર્યો હતો. પરંતુ ઠરાવની યોગ્ય રજુઆત વૈ. સુરેન્દ્ર પાઠકે કરતાં તેને વૈ. નટવરપ્રસાદ ના. શાસ્ત્રીએ ટેકો આપતાં અને વૈ. વાસુદેવ મુ. દ્વિવેદીએ જોરદાર સમર્થન કરતાં આ ઠરાવ વિષય વિચારણીમાં બહુમતિએ પસાર થયો. અને વૈ. ના. હ. જોષીએ પોતાનો વિરોધ પણ પાછો ખેંચી લીધો હતો.

પરંતુ બીજે દિવસે જાહેર અધિવેશનમાં આ ઠરાવ પર બહુ ટપાટપી થઈ. વાતાવરણ ગરમાગરમ બની ગયું. વિરોધકોમાં પુનઃ શ્રી પ્રાગજી મો. રાઠોડે આ ઠરાવમાં સુધારો કરતાં જણાવ્યું કે એમાં 'શાસ્ત્ર વિરુદ્ધ' શબ્દો ખેંચી લઈ, 'આ પ્રથામાં કેટલાક અતિશયોકિત દોષો આવતાં હોઈ' એ મતલબનો સુધારો સુચવ્યો હતો. પરંતુ વૈ. પાઠક પોતાના ઠરાવને વળગી રહયાં હતા. અત્રે આ ઠરાવનો વિરોધ જાણીતા વૈ. જાદવજી ન. પાટડીવાળાએ કર્યો હતો. પરંતુ તેમના ભાષણમાં સમજ ફેર લાગતી હતી. તેમણે કહયું "ઋતુચર્યા, દિનચર્યા,

---

ને આપણી બેદરકારીથી પગ નીચે કચડાયે જતી અમુલ્ય વનશ્રીની ઘરગથ્થુ ચિકિત્સા વિગેરે ચર્ચાઓ શાસ્ત્રોકત રીતે કરીને પ્રજાનું આરોગ્ય સુધારવા માટે સરકાર જે પ્રયત્નો કરી રહેલ છે તેમાં મદદ રૂપ થવામાં સારો ફાળો આપશે. આ સમગ્ર કાર્યનો બધો આધાર આપણાં ઐકય, સંગઠન તથા આયુર્વેદ શાસ્ત્ર શાટેના આપણા પ્રમાણિક આદર પર અવલંબે છે.

પ્રજાનાં કલ્યાણ માટે આપ સૌ વિદ્વાન વૈદ્યરાજો તથા માનનીય પ્રધાન શ્રી દયાશંકર ભાઇ અને સર્વે અત્રે પધારીને જે કંઈ શાસ્ત્રોકત જ્ઞાન ચર્ચાઓ કરશો તેમાં આયુર્વેદનો, જનતાનો અને ભારત વર્ષની સંસ્કૃતિનો અભ્યુદય ભગવાન શ્રી ધન્વન્તરિની કૃપાથી અવશ્ય થશે. એજ

આપનો ગુણાનુરાગી

વૈદ્ય ભોગીલાલ નગીનદાસ શાહ

આહાર વિહારના નિયમો આ બધા પર જાહેર જનતાને અમુલ્ય જ્ઞાનરૂપી વાત આ લખાણોમાં મળે છે, છતાં આપને આ ન ગમતું હોય તો તમે અમને સુચવો, પરંતુ પરબારો આ ઠરાવ કાં? તમારું બાળક હોય, તે ભુલ કરે તો એની ક્ષતિઓને સુધારો, પરંતુ સીધો જ તમાચો એને મારશો કે?'

લાગણી પ્રધાન અને ગળગળા અવાજે કરાયલી આ વૈ. જાદવજી ન. પાટડીવાળાની જોરદાર અપીલે સૌના હૃદય જીતી લીધાં પરતુ મોટે ભાગે બધા વૈદ્યો ભુલી ગયાં કે આ ઠરાવ તો જાહેર વર્તમાનપત્રોમાં આવતી **'પ્રશ્નોત્તરી'** સવાલ જવાબ **ઉપર જ છે.** નહિ કે લખાણો ઉપર. દિનચર્યા-રૂતુચર્યા આદિના લખાણો છોને લખાતાં હોય!

અહીં કહે છે કે ઠરાવના વિરોધકોએ એમ પણ કહયું હોવાનું જણાય છે કે ઠરાવ જો બહુમતીથી પસાર થાય તો પણ અમે વર્તમાનપત્રોમાં પ્રશ્નોત્તર લખવાનું ચાલુ રાખશું, તો સમ્મેલન શું કરશે?

વધુમાં વૈ. જાદવજી ન. પાટડીવાળા, વૈ. પ્રાગજી મો. રાઠોડ વગેરેએ આ પ્રકારની પ્રશ્નોત્તરી પોતાના લખાણોમાં સત્વરે બંધ કરવાનું મૌખિક વચન આપ્યું ત્યારે વાતાવરણ કંઈક શાંત થયું. અને વૈ. વાસુદેવ મુ. દ્વિવેદીની સમજાવટથી કે દબાણથી કહો, વૈ સુરેન્દ્ર પાઠકે કચવાતે મને ઠરાવ પાછો ખેંચ્યો. અને સત્યનો અહીં પરાજય થયો.

ઠરાવની જોરદાર સમજણ આપતાં વૈ. પાઠકે રજુઆત કરતાં જણાવ્યું હતું કે કેટલાક વૈદ્યો વર્તમાનપત્રોમાં પ્રશ્નના ઉત્તર આપતાં એવી દવાના નામો સુચવે છે કે જે એમને ત્યાં (લખનાર વૈદ્યને ત્યાં) અથવા એમના એજન્ટ રૂપી વૈદ્યને ત્યાં મળે. ઉપરાંત પ્રશ્ન પુછનાર પુછે કે, "થુંકમાં લોહી આવે છે," કે "બંધ માસિક ચાલુ કરવા શું કરવું?" આ પ્રશ્નના ઉત્તરો વાંચી એ જાતની મુંઝવણથી પીડાતા અન્ય રોગીઓ એમને એમ વૈદ્યની સલાહ લીધા વગર એ ચિકિત્સા કરવા લાગી જાય છે. વળી દરદીને તો આપ્તોપદેશ, પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એ ત્રણ રીતે પરીક્ષા કરી દવા આપવાનું ચરકનું સ્પષ્ટવિધાન છે. છતાં આ વિધાનનો ભંગ આ પ્રશ્નોત્તરીના લેખકો છડે ચોક કરે છે. અને એ શાસ્ત્રની-વિજ્ઞાનની અવહેલના રૂપ છે

વૈ. પાઠકની હકીકતો યથાર્થ છે. અપવાદરૂપ વૈ પ્રાગજી રાઠોડ જેવા એકાદ બે લેખકો નિસ્વાર્થ પદ્ધતિથી લખતા હશે, પણ આજે ચાલી રહેલી અન્ય ઢોલમોથી અને તેથી થતી હાનિઓથી શું વૈ. પ્રાગજી રાઠોડ અજાણ્યા છે કે? અમને તો લાગે છે કે આ ઠરાવના શુદ્ધ હેતુને તેમણે સ્વીકાર્યો બાદ ત્યાંજ સબળ ટેકો આપી, પોતે આ પ્રશ્નોત્તરીની પ્રથાને બંધ કરવાની ખેલદિલ જાહેરાત કરવી જોઈતી હતી છતા એમણે આ પ્રથા બંધ કરવાનું મૌખિક વચન આપ્યું એ પણ ઓછી ખેલદિલી ન ગણાય એ બદલ આ. સિધુ એમને અભિનંદે છે અને આશા રાખે છે કે આ પ્રકારની પ્રશ્નોત્તરી 'ગુજરાત સમાચાર', 'સંદેશ', 'પ્રવાસી', 'મુંબઈ સમાચાર' 'ચિત્રલેખા' આદિ પત્રોમાં આવે છે તે ઉપરોકત ઠરાવપસાર ભલે ન થયો હોય પણ એનો શુભ આશય બધાએ એકમતે સ્વીકાર્યો હોઇ, એના હાર્દને સમજીને વૈદ્ય બંધુઓ સ્વયમેવ બંધ કરશે. સમ્મેલનમાં સૌ કોઇ હાજર ન હોય એ ન્યાયે આ ઉપયોગી ઠરાવ પર થયેલ ચર્ચાઓને ટુંકાવીને પણ અત્રે આપેલ છે.

શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યનો ઠરાવ સમયાનુકૂલ અને પ્રશંસાપાત્ર ગણી શકાય. તેમના ઠરાવની રચના આ પ્રમાણે:

"આ સંમેલન ગુજરાતના સાહિત્યસેવકો, કવિઓ લેખકો વિગેરેનું ધ્યાન ખેંચે છે કે સાહિત્યના ક્ષેત્રમાંથી સાહિત્ય પારિતોષિકોમાંથી આયુર્વેદીય સાહિત્યને બાતલ રાખવામાં આવે છે તે અજુકતું છે. રણજીતરામ ચંદ્રક, કેન્દ્ર સરકારનાં ઇનામો કે અન્ય પારિતોષિકોમાં આયુર્વેદ સાહિત્ય ધ્યાનમાં લેવાતું જોઈએ અને આયુર્વેદ સાહિત્યની એકનિષ્ઠ સેવા કરનાર લેખકોની પણ યોગ્ય કદર કરવી

જોઈએ. ગુજરાતી સાહિત્યમાં આયુર્વેદ સાહિત્ય આયુર્વેદ સામયિકો વગેરેનો વિચાર થવો જ જોઈએ અને યોગ્ય લેખકોને યોગ્ય પારિતોષિકો પણ મળવાં જોઈ એજ.

ઉપરના ઠરાવમાં વૈદ્ય પ્રતાપકુમારભાઇએ પારિતોષિકોમાં પછી **શાસ્ત્રીય** કક્ષાના અને આયુર્વેદીય સાહિત્ય પછી **વ્યવસાયિક** આયુર્વેદ સામયિકો શબ્દો ઉમેરવા એવો સુધારો રજૂ કર્યો હતો. જે માન્ય રખાયો હતો અને સર્વાનુમતે પસાર થયો હતો.

આ ઠરાવનું હાર્દ સમજવા જેવું છે. આજે સાહિત્યની ઉત્તમતા માટે પારિતોષિકો આપવામાં આવે છે. આયુર્વેદ એ આયુષ્યનો વેદ છે જેને આપણે 'સાયંસ ઓફ લાઈફ' કહી શકીએ. એના સાહિત્યની કશી કદર પણ નહિ? બાપાલાલ જેવા આજના સાહિત્યાયુર્વેદના મહારથીને જરૂર લાગી આવે અને એમણે એને ઠરાવરૂપે મુકેલ જે સર્વથા યથાર્થજ ગણાય.

શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યનો એક બીજો ઠરાવ,

"વૈદ્યકીય બોર્ડની તાજેતરની બેઠકમાં બેઠકની વિગતોને પ્રકાશ આપવા પરત્વે જે પ્રતિબંધ મુકવામાં આવેલ છે તેનો અને તે ઠરાવ જે રીતે પસાર કરવા દેવામાં આવ્યો છે તેનો વિરોધ સમ્મેલનની આ બેઠક કરે છે."

આ બેઠક માને છે કે વૈદ્યકીય બોર્ડની બેઠકમાં થતી ચર્ચા અને કાર્યવાહીને સવિસ્ત જાણવાનો તથા વિચારવાનો અધિકાર પ્રત્યેક વૈદ્યનો છે, અને આજ લગીમાં તે અધિકારનો સીધો કે આડકતરો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. પરિણામે સદર અમલ ના કરવાનો અને તેને રદ કરવાનો અનુરોધ આ બેઠક મુંબઇની વૈદ્યકીય બોર્ડને કરે છે."

આ ઠરાવ પર ઘણી ચર્ચા થઈ હતી. બોર્ડની એકઝીકયુટીવના સભ્ય શ્રી ના. હ. જોષીએ તીવ્ર વિરોધ કરતાં જણાવ્યું હતું કે બોર્ડ પાસે હવે કામ ઘણું ઓછું છે, મેડિકલ એથિકસ—નીતિનિયમો—જળવાય તે જોવાતું છે. તે અંગે નોટિસો કાઢવાનું જ છે. તેમાં વ્યકિતગત બાબતો ચર્ચાય, કે તેવી બાબતોને પ્રકાશમાં મુકતા કોઇ વૈદ્યની જ અંગત બાબતો બહાર આવે તે ઉપરાંત બોર્ડ પર તો આપણેજ આપણા વૈદ્ય બન્ધુઓ ચુંટી મોકલ્યા છે. તેઓ જે કાર્ય ત્યાં કરે, કે આવો કોઈ ઠરાવ કરે તે પર આપણે ઠપકાની દરખાસ્ત કરીએ તો આપણે આપણા જ વૈદ્યબંધુઓ પર જેને આપણે ચુંટી મોકલ્યા છે, ટીકા કરીશું તે યોગ્ય લેખાશે?

ગત રાત્રે વિષય વિચારણીમાં પ્રમુખશ્રીએ રૂલીંગ આપી આ ઠરાવને અટકાવી દીધો હતો અને વધુમાં વિષય વિચારણીમાં આ ઠરાવ પર મોટો વિરોધ થયો હતો. છતાં શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યની સમજાવટથી પ્રમુખશ્રીએ બીજે દિવસે ખુલ્લા અધિવેશનમાં આ ઠરાવને રજુ થવા દીધો હતો. આ વખતે વૈદ્યોમાંથી કેટલાકો આને પ્રમુખની જ ભૂલ ગણતા હતા.

શ્રી ના. હ. જોષીના વિચારોને શ્રી વૈ. પ્રાગજી મો. રાઠોડે, શ્રી વૈ. ધનજીભાઈ ડાકોરે અને શ્રી વૈ. સોમેશ્વર મ. ભટ્ટ જેવાએ સમર્થન આપ્યું હતું, પરંતુ મતગણત્રી થતાં બહુમતિ શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યનો ઠરાવ પસાર થયો હતો.

શ્રી પ્રતાપકુમાર વૈદ્યના ઠરાવના મૂળભૂત આશય સાથે અમો પણ સો ટકા સહમત છીએ. પણ બોર્ડમાં આપણા જ ચુંટી કાઢેલા વૈદ્યબંધુઓ પર—તેમના કાર્ય પર આપણે ઠપકાની દરખાસ્ત કરવી કે નહિ એ બાબત —એ મુદ્દો વિચારણીય ગણાય. આ આખી બાબત પાર્લામેંટરી—બોર્ડ—મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલન મારફત આવે એવો તત્ર ઉપસ્થિત વૈદ્યસમાજનો મત હતો. પરંતુ શ્રી પ્રતાપકુમારે જણાવ્યું હતું કે 'આ પાર્લામેંટરી બોર્ડ ફિતુર છે—દંભ છે.' – એ વિષય પર તેમના પત્રમાં તેઓ વધુ પ્રકાશ પાડે તો કઇંક વધુ જાણવા મળે.

વૈ. પ્રતાપકુમારના ઠરાવોમાં એક 'માલીઆ ખાતે ધન્વન્તરિની ગણાતી પ્રતિમાઓ પરત્વે યોગ્ય કરવા સમિતિ નીમવા હતો. આ ઠરાવ પર એમણે ત્યાં રોચક રજુઆત કરી હતી. આ. જ. માં એમનો એક વિસ્તૃત લેખ આ બાબત ઉપર આવી ગયો છે. જે સુજ્ઞ વાચકોના લક્ષ્યમાં હશે.

સમ્મેલનમાં વૈદ્યોની હાજરી ઠીક પ્રમાણમાં ગણી શકાય તેવી હતી. મુંબઇ, સુરત, નડીઆદ, અમદાવાદ, મહેસાણા વગેરેથી વૈદ્યો આવ્યા હતા. ઉતારાની વ્યવસ્થા ઉંઝા ફાર્મસી સામેની હાઇસ્કુલમા હતી. અને સારી હતી. ભોજન વ્યવસ્થા પણ ઠીક હતી. વૈવિધ્ય જળવાયું હતું. પરંતુ પ્રથમ દિવસે મરચાંનો અનિયોગ, બીજે દિવસે અયોગ ટીકાપાત્ર બન્યો હતો. કેટલાકોનું માનવું હતું કે ભોજનમાં પણ આયુર્વેદીય દષ્ટિ જળવાઇ હોત તો ઠીક થતે.

સમ્મેલનમાં બે સ્ટોલો 'સિદ્ધ આ. ફાર્મસી' તથા 'ધુતપાપેશ્વર' ના હતા. તે ઉપરાંત પ્રદર્શની પણ હતી. પ્રદર્શનીમાં મુખ્યત્વે 'ધન્વન્તરી ઔષધ કિનારા ભંડાર-અમદાવાદ'વાળા તરફથી વનસ્પતિઓના નમૂના વગેરે મુકાયેલ આ પ્રદર્શનીનું ઉદ્ઘાટન પ્રથમ દિવસે શ્રી પં. શિવશર્મા હસ્તક થવાનું હતું. તેઓ આવ્યા ન હોવાથી શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યને હસ્તે તેનું ઉદ્ઘાટન થયું હતું. ઉદ્ઘાટન પૂર્વે શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યે પ્રદર્શનો સંબંધી કેટલાક વિચારો વ્યકત કર્યા હતા, અને આદર્શ ધોરણે યોજવાની ભલામણ કરી હતી. ત્યાર બાદ સ્વાગતાધ્યક્ષ શ્રી બલરામદાસજીનું પ્રવચન શ્રી ખંડુભાઇ દેસાઇનુ પ્રવચન, અને પ્રમુખશ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યનુ પ્રવચન થયેલ સાંજે જમ્યા બાદ સ્થાયી સમિતિની બેઠક અને રાત્રે વિષય વિચારણી સમિતિની બેઠક મોડેથી ૧ વાગ્યા સુધી ચાલી હતી.

બીજે દિવસે સવારે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળમાં ખુલ્લા અધિવેશનમાં ઠરાવો થયા. બપોરે "મુંબઈ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલન"નું ૩ જું અધિવેશન ભરાયું હતું. તેનુ ઉદ્ઘાટન શ્રી દયાશંકર દવે, આરોગ્ય મંત્રી સૌરાષ્ટ્ર રાજ્યે કર્યું હતું. તેમણે શુદ્ધાયુર્વેદની હિમાયત કરી હતી. થર્મોમીટર, સ્ટેથેસ્કોપ વગેરે મૂકી નાડી પરીક્ષા પર ભાર આપવાનું જણાવ્યું હતું. મચ્છર કરડવાથી મેલેરિયા થાય એવા એક ડૉકટર મિત્રના મંતવ્ય પર પર તેમણે જણાવ્યું કે આયુર્વેદની દષ્ટિએ મચ્છર કારણ નથી, પણ રોગી-રોગીની શકિતક્ષમતા આ બધા પર ભાર આપવાનું તેમણે કહયું હતું. એટલે આયુર્વેદની દષ્ટિને મહત્વ આપ્યું હતું. દર્દી ન થાય, આરોગ્ય જળવાય તેના જ્ઞાનના પ્રચારની મહત્તા જણાવી હતી, અને એમ કરતાં સ્વાસ્થ્ય જળવાય, દર્દો ઘટે, અને ફાર્મસીઓની દવાઓ ભલે ઓછી વેચાય, તેનો વાંધો નહિ, એવું મંતવ્ય આપ્યું હતું. આયુર્વેદના તેમણે બહુ જ વખાણ કર્યા હતા અને વૈદ્યો એને વિકસાવે એવી આશા રાખી હતી. કામના માટે નહિ આત્મા માટે નહિ પણ ભુતદયા માટે આયુર્વેદ છે, એ સિદ્ધાંત વૈદ્યો અપનાવે એમ જણાવ્યું હતું.

ત્યાર બાદ આ અધિવેશનના પ્રમુખ શ્રી લક્ષ્મીશંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રીએ ભાષણ આપ્યુ હતું. એમનુ પ્રવચન પણ રોચક અને મનનીય હતું. એમના લાંબા ભાષણનો સારાંશ આવતા અંકે અપાશે. એમણે વર્તમાન પરિસ્થિતિની ધીરગંભીર સમાલોચના કરી હતી. અને આયુર્વેદના ઉજ્જવળ ભાવિની આશા વ્યકત કરી હતી. ત્યારબાદ આ સમ્મેલનનું નામ હવે પછી "પશ્ચિમ રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલન" રહેશે જેમાં સૌરાષ્ટ્ર, ગુજરાત, મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર વગેરેનો સમાવેશ થઇ જાય, એવો ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યો હતો. બીજા પણ કેટલાક ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યા હતા.

૮ મી જુને મહાગુજરાત સ્નાતક મંડળનું ૩જું અધિવેશન મળ્યું હતું. તેનું ઉદ્ઘાટન કરતાં મુંબઇ રાજ્યના ડાયરેકટર ઓફ

આયુર્વેદ સ્નાતક શબ્દોનો વિશેષાર્થ સમજાવ્યો હતો. સ્નાતકોમાં સમાનતા હોય છે. હું મોટો કે તું નાનો એમ ભેદો સ્વયંભૂ વૈદ્યોમાં જોવા મળશે, પરંતુ સ્નાતકોમાં સ્તર તો સમાન છે. વળી રાજ નીતિના પ્રશ્નો વૈદ્ય મંડળો પર મુકી દો. અને તમે શાસ્ત્રચર્ચા કરો એના અધિકારી તમે છો. તમો ઠરાવો નહિ પણ શાસ્ત્ર સંભાષા કરો. તમે આતરિક ઉન્નતિ પ્રત્યે સવિશેષ ધ્યાન આપો જ્યારે વૈદ્યો અને વૈદ્ય મંડળો બાહ્ય ઉન્નતિ સાધવામાં રચ્યા રહે એમ બને છે. સ્નાતકો વૈદ્ય પણ નથી અને ડોકટરો પણ નથી એ વાત પ્રત્યે ધ્યાન ન આપો. એમ કહેનારા તો તમારી ઇર્ષા–અદેખાઇ કરે છે. હા, આજના સ્નાતકોમાં ઉણપ હોય તો સ્વાધ્યાયની છે. રોજ નકકી કરેલા સમય દરમ્યાન અધ્યયન કરો. વિદ્યાનું આદાન પ્રદાન–પ્રચાર આદિ કરો. તેથી વિદ્યા વૃદ્ધિ પામશે. બલ્કે હું તો સ્નાતકોને વિશેષ ગૌરવની દષ્ટિથી જોઉં છું.

આ બાદ પ્રમુખશ્રી ફુલાભાઇ મ. પટેલનું પ્રવચન થયું હતું. આ સમ્મેલનમાં થયેલા ભાષણોમાં શ્રેષ્ઠ પ્રવચન એમનું ગણી શકાય. તેમાં સુંદર સમીક્ષા હતી. વિચારોની આપ લે હતી. અને માત્ર સ્નાતકોને સ્પર્શી નહિ પણ આયુર્વેદ અંગે પણ કેટલાક ઉત્તમ વિચારો એમણે પ્રસ્તુત કર્યા હતા.

એમના પ્રવચન બાદ શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્ય, શ્રી લક્ષ્મીશંકર રા. શાસ્ત્રી, શ્રી નાગરદાસ પાઠક જેવા વકતાઓ બોલ્યા હતા. અહીં એક બાબત ઉપર શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય અને શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્ય વચ્ચે મતભેદ થતાં જોરદાર શબ્દોની આપલે થઇ હતી. આવા મહાન વૈદ્યોમાં થતું મનદુઃખ જોઇને સૌ કોઇને લાગી આવે તે સ્વાભાવિક જ છે. શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યે એમના પ્રવચનમાં 'વિનાયકં રચયામાસ વિકુર્વાણઃ વાનરમ્' સુત્રદ્વારા ફેકલ્ટીમાં મિશ્ર સ્નાતકોની રચનામાં ગણપતિ રચવા જતાં વાંદરું રચાયું એ ભુલ કબુલ કરેલી. અને ફેકલ્ટી પર દોષ ટોળેલો. તે જ દોષ તેમણે ફરીથી અહીં પણ જાહેર કર્યો.

ત્યારે શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યે આ બાબતનો રદિયો આપતાં શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યના ડીનપદ હેઠળની ગુજરાત યુનિવર્સીટીની ફેકલ્ટીના કોર્સમાં 'નિદાન ચિકિત્સામાં છપાયલા આયુર્વેદના અંશો ઉપર નીચે *Price* કે *Savil* ની મેડિસિન લખી *white wash* (વાઇટ વોશ) તો નથી કર્યા?' એમ કહી કડક શબ્દોમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કોર્સની સમીક્ષા કરી હતી.

આનો પુનઃ પ્રત્યુત્તર આપતાં શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યે કહ્યું: "હજુ આ કોર્સ છપાય છે. ધીરા ખમો, બહાર તો પડવા દો, હજુ એની પ્રસુતિ નથી થઈ તે પૂર્વેજ ટીકા કાં? બાપાલાલભાઈ, આમ આકળા ના બનો, નહીતર મારે તમારી ચિકિત્સા કરવી પડશે, મારી પાસે પણ આનો જલાબ જડબાતોડ છે પણ અત્યારે નહિ!'

અહીં શ્રી બાપાલાલભાઇએ પોઇંટ ઓફ ઓર્ડર ઉઠાવી ઉપરોકત શબ્દોનો વિરોધ કર્યો હતો ત્યારે શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્યનું મંતવ્ય હતું કે પોઇંટ ઓફ ઓર્ડર તો તેઓ પણ ઉઠાવી શકતે. જ્યારે બાપાલાલભાઇએ વિરૂદ્ધ શબ્દો ઉચાર્યા હતા.

આયુર્વેદના આ બન્ને મહારથીઓ પોતપોતાની દષ્ટિએ સાચા હતા પણ આ પ્રકારની કટુતા વાણીમાં આવે શોભાસ્પદ કોઇને નથી. શ્રી બાપાલાલ ગ. શાહ સત્યના પુજારી અને નિખાલસ વ્યકિત છે. જે લાગે તે કહી દે તેવા છે. પણ અત્યારે એમણે પણ સમયને પારખવો ઘટે છે, શુદ્ધાયુર્વેદાભ્યાસક્રમ હજુ પ્રયોગાવસ્થામાં છે. અને એને એની રીતે બહાર આવવા દો. અને એજ મહારથીઓ તો મિશ્ર અભ્યાસક્રમના ઉત્કર્ષમાંજ લાગેલા છે, જે સત્ય હશે તે ટકશે, આયુર્વેદ તો શાશ્વત છે. એને કંઇ આ અભ્યાસક્રમોની રચના નહીં કચડી શકે. અત્યારે તો આયુર્વેદ માટે જે કંઇ 'પત્રં પુષ્પં ફલં તોયં' થાય છે, તેને અપનાવી લ્યો.

(ક્રમશઃ)

सौतिकम्

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઇ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ગો. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા—ચાલુ)

જો ઋતુકાળમાં સ્ત્રી લંઘન—ગાય અથવા મૈથુનને કારણે શરીરના અધો ભાગમાં પ્રાપ્ત થયેલા વેગોને રોકે છે આથી અથવા અન્ય કારણોથી કુપિત થયેલો વાયુ તે રક્તને લઇ સ્રોતોમા પહોંચે છે. ગર્ભાશયમા પહોંચી ત્યાં તે રક્તની વૃદ્ધિ થવા લાગે છે. અથવા જેને તરત જ ગર્ભપાત થયો હોય તે જો મિથ્યોપચાર કરે તો તેથી વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. તે પ્રકુપિત થયેલો વાયુ રક્તસહિત ગર્ભાશયમાં પહોંચી ત્યા સ્થિર થઇ જાય છે. તે અવરુદ્ધ રક્ત તથા પ્રકુપિતવાયુ રજોવહા સિરાઓને આચ્છાદિત કરી ગર્ભની સમાન સ્થિત થાય છે.

રક્તગુલ્મના લક્ષણો : તે સ્ત્રીને કાસ—શ્વાસ—જ્વર તથા અતિસાર થાય છે. તેને પોતાનું સંપૂર્ણ શરીર મૂર્છિત તથા ભારી લાગે છે. તેને આંખ આગળ હંમેશા અંધકાર દેખાય છે. અથવા તેમાં તમોગુણની વૃદ્ધિ થઇ જાય છે શરીર કૃશ થઈ જાય છે તેને હંમેશા શોસ્ટી થાય છે. તેને અન્ન પ્રત્યે રૂચિ ઉત્પન્ન થતી નથી. પેટમા ગાંઠ થાય છે તેનું શરીર નીલવર્ણનું થઇ જાય છે. તેના સ્તનોનો મધ્ય ભાગ—નાભિ તથા લોમરાજી મૂર્છિત દેખાય છે તેના હોઠ તથા સ્તનોના ચુચુક કાળા પડી જાય છે. સ્તનોમાંથી દુધ વહેવા લાગે છે તથા તેને દોહદ ઉત્પન્ન થાય છે. તે વિવિધ પ્રકારના ખારાખાર વગેરે રસોની ઇચ્છા કરે છે. વારંવાર થુંક આવે છે. શુભ ગન્ધ તેને ગમતી નથી. તેનો વર્ણ નિર્મળ થઇ જાય છે. ટુંકમાં ગર્ભિણીમાં જે લક્ષણો જોવામાં આવે છે તે બધાં હોય છે. આ લક્ષણો જોઇ આ વ્યાધિને અનેક વર્ષો સુધી ગર્ભસમજી અનેક ઔષધો દુઃખી થાય છે.

ગુલ્મ—સંચય યા એકત્રિત પદાર્થને કહે છે. રક્તનો અર્થ લોહી છે. આ રીતે રક્તનો સંચય થવાથી તેને રક્તગુલ્મ કહે છે. કેવળ સાદૃશ્યને કારણે આ ગર્ભની માફક ચેષ્ટા અવશ્ય કરે છે, પરંતુ તે વાસ્તવિક રીતે ગર્ભ હોતો નથી.

રક્તગુલ્મ અને ગર્ભનો ભેદ : જો રક્ત ગુલ્મ હોય તો તે સંપૂર્ણ પિણ્ડાકારનો ગુલ્મ જ સ્પન્દન કરે છે તે ગર્ભની સમાન જ સ્પન્દન કરે છે. પરંતુ સાવધાનીથી પરીક્ષા કરવામાં આવે તો માલુમ પડે છે કે આ એક પિણ્ડાકાર વસ્તુ છે. ગર્ભની સમાન તેના અંગોનો આપણે પૃથક્ પૃથક્ સ્પર્શ યા અનુભવ કરી શકતા નથી, ગુલ્મમા સ્પન્દન લાંબા કાળે થાય છે. જ્યારે ગર્ભનું સ્પન્દન ચોથા માસથી થવા લાગે છે અને માતાને ચોથા અથવા પાંચમાં માસમા તેનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. રક્તગુલ્મને ગર્ભસમજતી તથા તેનુ જ મનમાં ધ્યાન કરતી તે સ્ત્રી વિવિધ પ્રકારની ગર્ભની ચેષ્ટાઓ કરે છે.

વૃદ્ધિની સમાનતાને કારણે તેને ગર્ભ સમજી તે સ્ત્રી અભિઘાત આદિથી તેની એવી રીતે રક્ષા કરે છે કે જેમ મરઘી અભિઘાત આદિથી પોતના ઈંડાની રક્ષા કરે છે. તે તેને હાનિ પહોંચાડવાવાળા કારણો—શ્રમ-ઉપવાસ-તીક્ષ્ણ-ઉષ્ણ તથા ક્ષારીય પદાર્થોનું સેવન કરતી નથી. આ રીતે રક્ષણ કરવાથી તે રક્તગુલ્મ સમયાનુસાર ધીરે ધીરે વધતો જાય છે.

રક્તગુલ્મ અને ગર્ભનો વિશેષ ભેદ : (૧) ગર્ભ અંગ પ્રત્યંગોથી યુક્ત હોવાથી તેના દ્વારા ચેષ્ટા કરે છે તથા રક્તગુલ્મ એક ગોળ ઢેફાની સમાન ચેષ્ટા કરે છે. ગર્ભના ત્રીજા મહીનામાં હાથપગની પિણ્ડિકાઓ પ્રકટ થાય છે. ત્યારબાદ અર્થાત પાંચમાં મહિનામાં

માતાના ઉદરની સ્પર્શ પરીક્ષા કરવામાં આવે તો ગર્ભના હાથપગ વગેરે અંગો તથા અન્ય અંગોનો પણ અનુભવ થાય છે. જ્યારે રકતગુલ્મમાં પણ ગુલ્મ ફરકતો હોવાથી ચેષ્ટાઓ અવશ્ય થાય છે પરંતુ તેમાં હાથપગ આદિનો પૃથક્ અનુભવ થતો નથી. (૨) ગર્ભ એક સ્થાનમાંથી બીજા સ્થાથમાં ગતિ કરતો માલમ પડે છે. જ્યારે ગુલ્મ નાભિની નીચેજ ફરકતો માલમ પડે છે. (૩) ગર્ભની પ્રતિદિન ક્રમશઃ વૃદ્ધિ થાય છે જ્યારે ગુલ્મની ધીરે ધીરે વૃદ્ધિ થાય છે. (૪) ગર્ભ પ્રત્યેક માસમાં પોતાની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે આવી સ્થિતિ ગુલ્મમાં થતી નથી. (૫) ગર્ભિણીને કોઇ પણ પ્રકારના કારણ વગર જ્વર તથા દાહ થતા નથી પરંતુ ગુલ્મપીડિત સ્ત્રીને કારણ વગર જ્વર તથા દાહ થાય છે.

એટલા માટે એકત્રિત થઇ તથા શાસ્ત્રોના પારંગત વૈદ્યોની સાથે પરસ્પર સલાહ કરી ઉચિતકાળમાં (દશ માસ બાદ) રકતગુલ્મની ચિકિત્સા કરવી જોઇએ.

યોનિઅર્બુદ : અન્ય શરીરાવયવો જેમ કે જીભ–અન્નવહસ્રોતો આમાશય–યકૃત–ગુદા–અસ્થિ વગેરેમાં અર્બુદ ઉદ્દભવે છે તે પ્રમાણે સ્ત્રી શરીરમાં બાહ્ય તેમજ અભ્યાન્તર જનનાવયવોમાં (ભગોષ્ઠ–યોનિમાર્ગ–ગર્ભાશય ગ્રીવા–ગર્ભાશય–ફળવાહિની–બીજકોષ તથા ગર્ભાશયાવલંબક અવયવોમાં પણ અર્બુદની ઉત્પત્તિ થાય છે. કેટલીકવાર જનનાવયવોના અર્બુદો પરિણામે વન્ધ્યત્વ ગર્ભપાત તથા પ્રસવમાં વિઘ્ન ઉત્પન્ન થાય છે. માટે તેના સમ્યક્ જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે.

બાહ્ય જનનાવયવો (બૃહદ્ અને લઘુ ભગોષ્ઠ)ના અર્બુદો: ફાયબ્રોમા (*Fibroma*) આ અવયવોમાં પ્રાયઃ સૌત્રિકતંતુના અર્બુદો સંભવે છે. ખાસ કરીને પ્રજનન કાળ (*Child bearing period*) માંજ તેની વધુ ઉપસ્થિત હોય છે. તેનો આકાર વિવિધ પ્રકારનો હોય છે. એક કળાથી આવૃત હોય છે તથા કઠિન હોય છે. મોટે ભાગે બૃહદ્ ભગોષ્ઠમાં અર્બુદ હોય છે. આ વિકારને કારણે ચાલવામાં અગવડતા ઉત્પન્ન થાય છે. બીજા કોઇ લક્ષણો ઉત્પન્ન થતા નથી. અર્બુદમાં વિકૃતિને કારણે નરમાશ આવે છે. છેદન એની મુખ્ય ચિકિત્સા છે.

ફાયબ્રોમાયોમા (*Fibromyoma*) આ પ્રકારનું અર્બુદ જવલ્લેજ થાય છે આના લક્ષણો તથા ચિકિત્સા ફાયબ્રોમા જેવી જ છે.

લાઇપોમા (*Lipoma*) આ વિકાર પણ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે. ઘણું કરીને બૃહત ભગોષ્ઠમાં થાય છે. કેટલીક વાર આનાથી સામાન્ય પ્રસવમાં તકલીફ પડે છે. તેનું બંધારણ જોઇ નિદાન કરવું. છેદન એની મુખ્ય ચિકિત્સા છે.

સારકોમા (*Sarcoma*) આ વિકાર ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. ૪૦ વર્ષની આસપાસની વયમર્યાદામાં એ ઉદ્દભવે છે. મોટે ભાગે બૃહત ભગોષ્ઠમાં જ થાય છે. ઉત્સેધ–વેદના અને કંડુ એ સિવાય બીજા લક્ષણો હોતા નથી. આ વિકારમાં વિકૃતિને કારણે વ્રણ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. વ્રણ વસ્તુમાં ફરી ફરી સારકોમાનો પ્રાદુર્ભાવ થવો એ એની ખાસીયત છે. તથા એક સ્થાનથી રૂધિરાભિસરણદ્વારા અન્ય સ્થળે પણ ફેલાવાનો ભય રહે છે. લસિકાવાહિનીયોદ્વારા એ વંક્ષણની લસિકાગ્રંથિયો (*Inguinal glands*) માં પણ ફેલાય છે. છેદન કરી 'ક્ષ' કિરણોદ્વારા ચિકિત્સા કરવી.

મેલીગ્નન્ટ મેલેનોમા (*Malignant Melanoma*) ૫૦ થી ૬૦ વર્ષના ગાળામાં આ વિકાર જોવામાં આવે છે. ભગશિશ્નિકા, લઘુ અને બૃહત્ ભગોષ્ઠમાં તે ઉત્પન્ન હોય છે. વર્ણ શ્યાવાનીલ (*dark blue*) અગર તપખીરીયો (*dark brown*) હોય છે. શીઘ્ર વ્રણી ભવન થાય છે. કંડુ આવે છે. પરૂ અને દૂષિત રકત એમાંથી નીકળે છે આનો પ્રસાર પણ રૂધિરા ભિસરણ અને લસિકા વાહિનીઓ એમ બંને માર્ગોથી થાય છે. અને અન્ય શરીરાવયવોમાં ફેલાય છે. આના ઉદ્ભવ પછી દર્દી વધુમાં વધુ ૧૭ માસ જીવે એમ કહી શકાય છે. સ્થાનિક તથા જ્યાં લસીકા ગ્રંથિયોમા ફેલાવો થયો હોય ત્યાં તેનું છેદન કરી 'ક્ષ' કિરણ વડે ચિકિત્સા કરવી.

કાર્સીનોમા (*Carcinoma*) બાહ્ય જનનાવયવોમાં કાર્સીનોમા એ પ્રાયઃ જવલ્લે જ જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીના જનનાવયવોના પ્રતિશત નીચે પ્રમાણે છે.

ફલવાહિની ૦·૩ ટકા, યોનિમાર્ગ ૨·૮ ટકા, બાહ્યજનનાવયવો ૩·૨ ટકા, ફલકોષ ૭·૫ ટકા, ગર્ભાશય ૧૫·૦ ટકા, ગર્ભાશયગ્રીવા ૭૧·૨ ટકા

આ વિકાર પ્રાયઃ ૬૦ થી ૭૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં ઉદ્ભવે છે. કોઈકવાર ૨૦ થી ૨૫ વર્ષે પણ જોવામાં આવે છે. આના ત્રણ ભેદો પારખી શકાય છે. (૧) કોબીફ્લાવર સદૃશ અર્બુદ (૨) સમાન્તર (૩) વ્રણીભૂત. પ્રધાનતયા આ અર્બુદો ઉત્તર ભગોષ્ઠમાં ઉત્પન્ન થાય છે. લક્ષણોમાં પ્રથમ દર્દી એક નાની ગાંઠ થઈ હોવાથી ફરીયાદ કરે છે. આથી કંડુ ઉત્પન્ન થાય છે. વખત જતાં તેમાથી રકત તથા દુષ્ટ પ્રવાહી સ્રાવ થાય છે. વેદના પુષ્કળ થાય છે. શરૂઆતમાં અસ્થિની જેવી કઠિનતા હોય છે. અને અર્બુદોનો પ્રચાર લસીકાવાહિનીઓ તથા રૂધિરા ભિસરણ અને સંસર્ગથી પાસેના અવયવોમાં થાય છે. ચિકિત્સા અન્ય અર્બુદોની માફક છેદન તથા 'ક્ષ' કિરણો અને રેડિયમદ્વારા થાય છે.

યોનિમાર્ગના અર્બુદો

(૧) સૌમ્ય પ્રકૃતિનું અર્બુદો : ફાયબ્રોમા અને લાયપોમા (*Fibroma & Lipoma*) આ સૌમ્ય અર્બુદો ભાગ્યેજ યોનિમાર્ગમાં જોવામાં આવે છે સ્થાનિક અગવડતા સિવાય કંઈ બીજા ચિન્હો હોતા નથી છેદનથી દૂર કરવા.

(૨) સારકોમા (*Sarcoma*) આ વિકાર પણ યોનિમાર્ગમાં જ્વલ્લેજ થાય છે. આ પ્રકારના અર્બુદમાં ત્વરાથી વ્રણીભવન થાય છે અને દૂષિત રકતનો સ્રાવ થાય છે. આનો પ્રસાર પણ આજુબાજુના અવયવો બસ્તિ–ગુદા–ગર્ભાશય આદિમાં થાય છે. તથા લસિકા ગ્રંથિયોમાં પણ થાય છે ક્ષ કિરણ અને છેદન આ ચિકિત્સા કરવી.

આનો એક બીજો પ્રકાર દ્રાક્ષાસદૃશ આકારનો હોય છે. (*Grape like sarcoma of the vagina*) આ ઘણોજ ઘાતક હોય છે.

કાર્સીનોમા (*Carcinoma of the vagina*) આ વિકાર પણ જવલ્લેજ થાય છે. ૫૦ થી ૬૦ વર્ષની વય મર્યાદામાં ઉદ્ભવે છે. કેટલીક વાર ફીરંગજન્ય વ્રણ તથા ગંજી પહેરવાને કારણે થયેલા વ્રણોમાં યુવાન સ્ત્રીઓમાં પણ આ આ અર્બુદ જોવામાં આવે છે. યોનિમાર્ગના ઉપરના તૃતીયાંશ ભાગમાં મોટે ભાગે જોવામાં આવે છે. ત્યાંથી તેનો આજુ બાજુના અવયવોમાં પ્રસાર થાય છે. તથા સ્થાનિક લસીકા ગ્રંથિયોમાં પણ સ્થાન મળે છે

કરે છે. આના લક્ષણોમાં ખાસ કરીને સમાગમ વખતે વેદના તથા ત્યારબાદ રક્તની પ્રવૃત્તિ અને લાંબે કાળે દૂષિત અને દુર્ગંધ પ્રવાહીનો સ્રાવ થાય છે. નાભિના નીચેના પ્રદેશમાં તથા કમરમાં દુખાવો થાય છે. કેટલીકવાર બસ્તિ અને ગુદાના નાડિવ્રણ થાય છે. છેદન અને 'ક્ષ' કિરણો દ્વારા દૂષિત ભાગોને દૂર કરવા. શરૂઆતમાં જો આની યોગ્ય ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો સફળતા મળે છે.

ગર્ભાશયના અર્બુદો

(૧) માયોમેટા (*Myomata*) આ પ્રકારના અર્બુદો સામાન્યતયા જોવામાં આવે છે. ૩૫ વર્ષ ઉપરની સ્ત્રીઓમાં ૧૫ ટકા સ્ત્રીઓમાં આ અર્બુદ થાય છે. ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં આનુ પ્રમાણ ૫૦ ટકા હોય છે. સુપ્રજાતા સ્ત્રીઓમાં આની સંભાવના અપ્રજાતી અપેક્ષા એ ઘણી ઓછી હોય છે. વન્ધ્યત્વ, ભૂતકાલીન સ્થાનિક શોથ અને પાંડુ ફલકોષનો કાર્ય વિક્ષેપ એ આના નિદાનરૂપ હોય છે. અનેકતા એ આ અર્બુદનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે. આકાર તથા પ્રમાણુ વિવિધ હોય છે. નાભિની નીચે ઉદરનો ઉત્સેધ, તે સ્થાનમાં ગુરૂતા–પ્રદર--ક્ષુદ્ર શ્વાસ હૃત્સ્પન્દનમાં વૃદ્ધિ વગેરે લક્ષણો જોવામાં આવે છે. આ અર્બુદોમાં આંતરિક અનેક ફેરફારો થાય છે. જેમકે હાયાલાઈનિ ડીજનરેશન *Hyaline degeneration* સીસ્ટીક ડીજનરેશન, કેલ્કેરીયસ ડીજનરેશન *Calcareous degeneration,* તથા રેડ ડીજનરેશન *Red degeneration* માં અર્બુદ સખત તથા વેદનાયુક્ત થઇ ભૂરા રક્તવર્ણનું થઇ જાય છે. સાથે ઉદરમાં સખત વેદના તથા સ્પર્શાક્ષમત્વ હોય છે. રોગીને વમન તથા જ્વરના વેગનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સંપૂર્ણ આરામ લેવાથી આમાં શાંતિ થાય છે.

માયોમા અને સગર્ભાવસ્થા : માયોમાને કારણે ગર્ભપાતનો મોટો સંભવ રહે છે. ર્ભાશયના આકારની વિકૃતિને કારણે ગર્ભનુ સમ્યક તથા અવલંબન થતું નથી. જો અર્બુદ ાટું હોય તો ઉદર પટલ પર અતિભારને કારણે શ્વાસપ્રશ્વાસમાં મુશ્કેલી પહોંચે છે. ઉપરાંત ાસ્તિગુદાના જ્ઞાનતંતુઓ પર પણ દબાણને કારણે કટિ–પૃષ્ઠ તથા પગોમાં વેદના અને પગો પર શોથ પણ આવે છે. કેટલીકવાર અર્બુદનું સ્થાન એવું હોય છે કે સામાન્ય પ્રસૂતિમાં અનિવાર્ય બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. અને સીઝેરીઅન સેકશનથી શસ્ત્રક્રિયા કરી ગર્ભને કાઢવામાં આવે છે. કવચિત માયોમાનું પરિવર્તન થાય છે. આથી અર્બુદના રક્તના અભિસરણમાં બાધા આવે છે. અને પુષ્કળ ઉદરવેદના થાય છે.

છેદનથી માયોમાને દૂર કરવામાં આવે છે આને માયોમેકટમી (*Myomectomy*) કહે છે. કેટલીક વાર જે ભાગમાં ઉપસ્થિત હોય છે તે ગર્ભાશયના ભાગ સહિત આનું છેદન કરવામાં આવે છે. આને સબટોટલ હીસ્ટેરેકટમી કહે છે. (*Subtotal Hysterectomy*) જો માયોમાં અનેક તથા ગર્ભાશયમાં ઠીકઠીક વ્યાપ્ત હોય તો સંપૂર્ણ ગર્ભાશયનું છેદન કરી કાઢી નાખવામાં આવે છે આને ટોટલ હીસ્ટેરેકટમી (*Total Hysterectomy*) કહે છે.

સારકોમા (*Sarcoma*) ગર્ભાશયના આ પ્રકારના અર્બુદો બહુ જુજ હોય છે. કાર્સીનોમા અને સારકોમાનું પ્રમાણ ૫૦·૧ નું હોય છે, સારકોમા અને માયોમાનું પ્રમાણ ૧·૫ નું હોય છે. સારકોમા ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વય મર્યાદામાં થાય છે અને ૩૦ વર્ષ પહેલાં બહુ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે. પ્રસુતિની સંખ્યા કે પ્રજનતા સાથે કંઇ ખાસ સંબંધ નથી. સારકોમાના કોષોની રચનાનુસાર તથા ગર્ભાશયમાં સ્થાનાનુસાર ચાર ભેદો હોય છે.

ત્વરાથી વૃદ્ધિ-પ્રભૂત અને અનિયમિત રક્તનો સ્રાવ યોનિમાર્ગથી થવો. વેદના તથા પ્રસાર એ આના લક્ષણો હોય છે છેદન તથા 'ક્ષ' કિરણો એની ચિકિત્સાના પ્રધાન અંગભુત સાધનો છે.

ગ્રેઇપ લાઇક સારકોમા ઓફ ધી સર્વીક્સ : (*Grape like sarcoma of the cervix*) ગર્ભાશય ગ્રીવાનું દ્રાક્ષાસદશ અર્બુદ આ વિકાર પણ ક્વચિત્ જ થાય છે. ખાસ કરીને આધેડ વયની સ્ત્રિયોમાં જોવામાં આવે છે. ત્વરાથી પ્રસાર એનો થાય છે. અને સ્થાનિક પુનર્ભવન એ આના લક્ષણો છે.

કાર્સીનોમા (*Carcinoma*) આના મુખ્ય બે ભેદો છે. (૧) ગર્ભાશયગાત્ર (શરીર) (*Body of the uterus*) અને (૨) ગર્ભાશયગ્રીવા (*Cervix of the uterus*) આ બંને સ્થાનોમાં અર્બુદ થાય છે.

પ્રથમ ગર્ભાશય ગ્રીવાના ઘાતક અર્બુદ (*Malignant growth carcinoma*) નો ઉલ્લેખ કરીશું. આ પ્રકાર એ ગર્ભાશયના ઘાતકાર્બુદોમાં સૌથી વધારે સામાન્ય છે. ગર્ભાશયગાત્રના અર્બુદોનું પ્રમાણ પ્રતિશત ૫ થી ૧૦ જ હોય છે જ્યારે બાકીના ગર્ભાશયગ્રીવાના અર્બુદો હોય છે.

નિદાન : મોટે ભાગે ગર્ભાશય ગ્રીવાના ઘાતકાર્બુદો બહુ પ્રજાતા સ્ત્રીયોમાં જ જોવામાં આવે છે. આને પ્રજનન સાથે ચોક્કસ સંબંધ છે. અપ્રજાતામાં આ પ્રકારના અર્બુદ ૫૦ વર્ષની ઉમરે થાય છે; જ્યારે એ વયમર્યાદા બહુપ્રજાતામાં ઘટીને ૩૯ વર્ષની થાય છે. ગર્ભના પ્રસવ વખતે ગર્ભાશયગ્રીવામાં ક્ષત થવો. જૂનો ગર્ભાશય ગ્રીવાનો ક્ષત શોથ, વગેરે આ અર્બુદના ઉત્પાદનમાં ભાગ લેનારા કારણો હોય છે.

કુમારીકાઓમાં ગર્ભાશય ગ્રીવાના અર્બુદો જોવામાં આવતા નથી. ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની ઉંમરમાં ૩·૬ ટકા, ૩૦ થી ૪૦ વયમર્યાદામાં ૨૪·૭ ટકા, ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં ૩૬·૭ ટકા ૫૦ થી ૬૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં ૨૩·૮ ટકા ૬૦ વર્ષની ઉપર ૧૧·૧ ટકા પ્રમાણ હોય છે.

મહેનતુ અને નીચલા વર્ગની સ્ત્રીયોમાં આનો પ્રતિશત આંક ઉપલા વર્ગની સ્ત્રીયોની અપેક્ષાએ વધુ હોય છે.

પ્રસાર : સંસર્ગથી-રૂધિરાભિસરણથી યકૃતનું અર્બુદ એ વારંવાર જોવા મળે છે. તથા લસિકાવાહિનીઓ દ્વારા સ્વાભાવિક લસિકા ગ્રંથિયોમાં સ્થાનસંશ્રય થાય છે.

લક્ષણો : રક્તસ્રાવ એ ગર્ભાશયગ્રીવાના ઘાતક અર્બુદ (*Cancer*) નું પ્રધાનલક્ષણ છે. સામાન્ય માસિક રજઃપ્રવૃત્તિ ઉપરાંત આને કારણે વધારે રક્તનો સ્રાવ થાય છે તથા બે રજોદર્શન કાળની વચ્ચે પણ અનિયમિતાથી તથા વધુ શ્રમને કારણે પણ રક્તનો સ્રાવ થાય છે. યુવાવસ્થામાં મૈથુનકર્મથી પણ રક્તનો સ્રાવ યોનિમાર્ગદ્વારા ટીપે ટીપે ઘણા દિવસ થયા કરવો તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં યોનિમાંથી રક્તનો સ્રાવ એ ગર્ભાશયના અર્બુદનો સંશય ઉત્પન્ન કરે છે. યોનિવીક્ષણયંત્ર અથવા અંગુલીદ્વારા યોનિપરીક્ષણથી અધિક રક્તનો સ્રાવ થવો એ આ પ્રકારના અર્બુદને કારણે હોઈ શકે.

દૂષિતસ્રાવ : દુર્ગન્ધિત તથા રક્તમિશ્રિત પૂયયુક્ત સ્રાવ યોનિમાર્ગથી થવો એ આ અર્બુદનું બીજું લક્ષણ છે.

શરીરની ક્ષીણતા : અને પાંડુતા એ આ પ્રકારના ઘાતકાર્બુદનું લક્ષણ છે. ક્ષુધા-નાશ–શિરઃશુલ આદિ પણ હોય છે.

વેદના : વેદના ગર્ભાશયની ગ્રીવાના ઘાતકાર્બુદમાં મોડેથી માલમ પડે છે. પ્રથમ અર્બુદની શરૂઆતમાં વેદના હોતી નથી. વેદનાની પ્રતીતિ એ અર્બુદના પ્રસાર પર અવલંબે છે. કટિ–પૃષ્ટ–ઉરૂ જાનુંસંધિ આદિમાં વેદનાની પ્રતીતિ થાય છે. બીજા લક્ષણો જેવાં કે દાહ યુક્ત વેદના સહિત મૂત્રની પ્રવૃત્તિ, મૂત્રના વેગને રોકી ન શકવો. મળ પ્રવૃત્તિ વેદના સહિત તથા ભગકંડુ એ અંતિમ અવસ્થામાં માલમ પડે છે. ગર્ભાશયગ્રીવાના અર્બુદના વ્યવચ્છેદક નિદાનમાં વ્રણશોથ (*Erosion of the cervix*) અર્શ (*Polypi*) ગર્ભાવશેષનું અવલંબન (*Retained product of conception*) ફીરંગજન્ય વ્રણ (*Primray sore*) આદિ હોય છે.

વ્રણશોથ તથા અર્બુદનો ભેદ લ્યુગોલ્સ સોલ્યુશન (*Lugols' solution*) વડે સહેલાઈથી થઈ શકે છે. અને ગર્ભાશયગ્રીવાના શરૂઆતના રોગીઓના નિદાનમાં આ ઉપયોગી છે. જો ઘાતકાર્બુદ હોય તો લ્યુગોલ્સ સોલ્યુશન વડે તે સ્થાન રાખોડી (*Grey*) વર્ણનું થાય છે. પરન્તુ જો વ્રણશોથ હોય તો તે સ્થાનના વર્ણ પર કંઈ પરિવર્તન થતું નથી તથા સામાન્ય સ્વસ્થ ભાગ ઘેરા બદામી વર્ણનો થાય છે. અર્બુદમાં જો કોથ (*Necrosis*) તથા વ્રણીભવન (*Ulceretion*) હોય તો કંઈ વર્ણ પરિવર્તન થતું નથી.

ચિકિત્સા : મુખ્યતયા છેદન તથા 'ક્ષ' કિરણથી ચિકિત્સા કરવી. છેદન માટે યોગ્યા-યોગ્યતા એ અર્બુદના પ્રસાર પર આધાર રાખે છે. જો પ્રસાર સ્થાનિક જ હોય એટલે કે ગર્ભાશય તથા યોનીના થોડા ભાગમાં પ્રસારિત હોય તો શસ્ત્રકર્મ માટે યોગ્ય હોય છે પરંતુ જો અર્બુદ ગર્ભાશયની આજુબાજુ મૂત્રાશય મલાશયમાં પ્રસારિત હોય, ગર્ભાશયનું હલનચલન અશક્ય હોય તો શસ્ત્રક્રિયા થઈ શકતી નથી.

ગર્ભાશય શરીરના ઘાતકાર્બુદો

ગર્ભાશય શરીર અને ગર્ભાશય ગ્રીવા બંને ભાગોના ઘાતકાર્બુદોનું પ્રમાણ કારણો વય મર્યાદા વગેરેમાં ઘણીજ ભિન્નતા છે જે નીચે મુજબ છે.

ગર્ભાશય અર્બુદ

ગર્ભાશયગ્રીવા (*Cervix*)	ગર્ભાશયશરીર (*Body*)
(૧) પ્રતિશત ૮૦ ટકા	(૧) ૧૦ ટકા
(૨) વયપ્રમાણ ૪૦ થી ૫૦	(૨) ૫૦ થી ૬૦
(૩) પ્રજનનતા : બહુ પ્રજાતામાં વધુ	(૩) અપ્રજાતામાં
(૪) મહેનતુ તથા નીચલા વર્ગની સ્ત્રીઓમાં	(૪) એશઆરામ તથા ઉચ્ચવર્ગની સ્ત્રીઓમાં વધુ
(૫) વધુ ઘાતક	(૫) ઓછું ઘાતક

લક્ષણો : જરાવસ્થામાં યોનિમાર્ગથી રક્તથી પ્રવૃત્તિ સતત અનિયમિત અને અલ્પ માત્રામાં રક્તની પ્રવૃત્તિ થાય છે. સાથે દુર્ગન્ધયુક્ત રક્તનો સ્રાવ થાય તો તે અર્બુદમાં

વ્રણીભવનનું સુચક જાણવું. વેદના કવચિત સુકના રૂપમાં થાય છે. બીજા લક્ષણો જેમ જેમ અર્બુદનો પ્રસાર થાય છે તેમ તેમ આગળ કહ્યા તે પ્રમાણે આમાં પણ થાય છે

આ લક્ષણો ઉપરાંત આ અર્બુદોનું નિશ્ચિત નિદાન ગર્ભાશયનું લેખન કરી લેખનદ્વારા જે પદાર્થ બહાર નીકળે તેનું સુક્ષ્મદર્શકયંત્ર વડે નિરીક્ષણ કરવાથી જ થાય છે.

આના વ્યવચ્છેદક નિદાનમાં ગર્ભાશયગ્રીવાનુ અર્બુદ–ફલકોષનું અર્બુદ જરાજન્ય યોનિપાક (*Seoile vaginilis*) સૌમ્ય અર્બુદો વગેરે હોય છે

ગર્ભાશયશરીરનું અર્બુદ એ ગર્ભાશયગ્રીવાના અર્બુદ કરતાં વધારે ઓછું ઘાતક છે. અર્બુદની શરૂઆત થયા પછી રોગી ૫–૭ વર્ષ જીવે છે

ચિકિત્સા : છેદન તથા 'ક્ષ' કિરણ વડે આની ચિકિત્સા થાય છે પ્રાયઃ 'ક્ષ' કિરણ કરતાં છેદનથી જ સંપુર્ણ ગર્ભાશયને તથા ફલવાહિની અને બીજકોષને કાઢી નાખવામાં આવે છે.

ગર્ભાશયગ્રીવાનું ઘાતકાર્બુદ અને ગર્ભાવસ્થા (*Cancer of the cervix complicating pregnency*) પ્રાયઃ સગર્ભાવસ્થાના મધ્યમ માસોમા (૩ થી ૬) યોનિમાર્ગથી રક્તની પ્રવૃત્તિથી આનું નિદાન થાય છે. આને કારણે જે ઉપદ્રવો થાય છે તે નીચે મુજબ છે.

(૧) ગર્ભાશય ગ્રીવાનું વિસ્તૃત ન થવું. આને કારણે ગર્ભાશય વિદીર્ણ (*Rupture of the uterus*) થવાનો ભય રહે છે.

(૨) ગર્ભાશયગ્રીવાના સમ્યકતયા વિસ્ફાર ન થવાને કારણે ગર્ભાશયની નિષ્ક્રિયતા (*Uterineinertia*) થાય છે આને કારણે ગર્ભનું ગર્ભાશયમાં જ મૃત્યુ થાય છે જેથી માતાના શરીરમાં ઝેર પ્રસરે છે અને તે મૃત્યુ પામે છે અથવા જો પ્રસવ થઇ જાય તો ગર્ભાશયનો દારૂણપાક થઈ રોગીણી મરણ પામે છે.

ચિકિત્સા : આમાં ઘાતકાર્બુદને લક્ષમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવાની હોય છે. ગર્ભના ભોગે પણ જો અર્બુદની શરૂઆત હોય અને શસ્ત્રક્રિયા કરવા યોગ્ય હોય તો ગર્ભાશયને છેદન કરી કાઢી નાંખવું જોઇએ.

ફલવાહિનીના અર્બુદો : આના ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) *Neoplasams* નીઓપ્લાસમ્સ આ અર્બુદ જવલ્લેજ જોવા મળે છે. ખાસ કરીને તો *Adeno carcinoma* તથા *Aborion epithelioma*) આ બે પ્રકારજ વિશેષ ઉદ્દભવે છે. એડીનો કાર્સીનોમા મુખ્યત્વે જરાવસ્થામા જ થાય છે. અને પ્રાયઃ બહુપ્રજાતા સ્ત્રીઓમાં વધુ થાય છે. પહેલું અને વહેલું લક્ષણ કથાઇ વર્ણનો સ્ત્રાવ યોનિમાર્ગમાંથી થવો એ છે. વેદના એનું મુખ્ય લક્ષણ છે. વેદના ઘણી થાય છે. મોટે ભાગે બને ફલવાહિનીયોમાં થાય છે. આ અર્બુદ ઘણુંજ ઘાતક તથા શીઘ્ર પ્રસાર પામનારૂં હોય છે આના છેદન પછી પણ પુનરાવર્તનની ઘણી શકયતા રહે છે ફલકોષના અર્બુદને વ્યવચ્છેદ કરવો કઠિન છે. **ચિકિત્સા** બંને ફલવાહીનીયો ફલકોષ તથા ગર્ભાશયને શસ્ત્રક્રીયા વડે કાઢી નાખવા જોઇએ. **કોરીયન એપીથલીયોમાં** ફલવાહિનીમા અપ્રાકૃત ગર્ભધારણને કારણે આ પ્રકારનું અર્બુદ થાય છે.

ફલકોષના અર્બુદો: (*Ovarian tumours*) ફલકોષના અર્બુદો વિવિધ આકાર-પ્રકારના હોવાથી તેની સંખ્યા ઘણી થાય છે અહીં આપણે ફળકોષાર્બુદના સામાન્ય લક્ષણો ચિકિત્સા તથા ગર્ભાવસ્થામાં તેઓની ઉપસ્થિતિ વગેરે સંક્ષેપમાં જોઇશું.

મોટે ભાગે ફલકોષના અર્બુદો ફળકોષના બહારના કોષો (*Epithelial cells*) માંથી ઉદ્દભવે છે થોડા સૌત્રિકતંતુ (*Conective tissue*) માંથી થાય છે. ફલકોષના ઘાતકાર્બુદો પ્રધાન તથા ગૌણ બંને પ્રકારના સંભવે છે તથા તેમાં સારકોમા પણ થાય છે.

સૌમ્ય અર્બુદના લક્ષણો:

ખાસ કરીને ૩૦ થી ૬૦ વર્ષની વયમર્યાદામાં આ અર્બુદો થાય છે. ઉદરનો ઉત્સેધ પ્રથમ દર્દીનું ધ્યાન ખેંચે છે. ઠીક ઠીક વૃદ્ધિ પામે નહિ ત્યાં સુધી કોઇ જાતની ફરિયાદ હોતી નથી. રંજોદર્શન અને ફળકોષાર્બુદને ભાગ્યે જ કંઈ સંબંધ હોય છે. અત્યાર્તવ જવલ્લે-જ થાય છે તથા અનાર્તવપણ જુજ પ્રમાણમાં બને છે

અર્બુદના દબાણને કારણે કેટલાક લક્ષણો થાય છે. જેમકે શ્વાસપ્રશ્વાસમાં મુશ્કેલી, સિરાઓ પર દબાણને કારણે પાદશોથ, મૂત્રપ્રવૃત્તિ વારંવાર થવી. મુત્રાશય પર દબાણને કારણે કવચિત મુત્રગ્રહ થાય છે. મળપ્રવૃત્તિમાં કોઇ બાધા આવતી નથી.

વેદના એ સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે. પરંતુ એ દુઃસહ્ય હોતી નથી. એક યા બંને વંક્ષણ પ્રદેશમાં મંદ અને સતત વેદના રહે છે. જો અર્બુદ ઘણુંજ મોટું હોય તો દર્દી ખુબ ક્ષીણ થઇ જાય છે આને *Ovarian cacheseia* કહે છે.

કેટલીકવાર ફલકોષાર્બુદનું સંવર્તન (*Axial rotation*) થાય છે ત્યારે તીવ્ર અને અસહ્ય વેદના થાય છે.

ફલકોષાર્બુદ ઉદરમાં એક સરખી રીતે રહેલો હોય છે. એની ઉપરની અને બાજુની સીમા જાણી શકાય છે પરંતુ નીચેની સીમા જાણી શકાતી નથી. એની સપાટી એક સરખી તથા બંધારણદ્યુતિ સમાન હોય છે. કવચિત સખત વિભાગો પણ હોય છે. ફળકોષાર્બુદમાં ઉદર સજલ છે કે નહિ તે બરાબર ધ્યાન દઈ જોવું જોઇએ. કારણ કે ઉદર સજલ હોય તો તે ઘાતક (*Malignant*) હોવાની પુરી શકયતા હોય છે.

ફલકોષાર્બુદનો વ્યવચ્છેદક નિદાનમા મુત્રપુર્ણબસ્તિ સગર્ભાવસ્થા ગર્ભાશયાર્બુદ માયોમા જલોદર તથા ઉદરાવરણ ક્ષય શોથ આ રોગોનો ખ્યાલ રાખવો જોઇએ. જલોદર તથા ફલકોષાર્બુદના વ્યવચ્છેદમાં કેટલીક વાર મુશ્કેલી પડે છે. જલોદરમાં પાર્શ્વો (*Flanks*) આકોટન કરવાથી અશબ્દ (*Dull on percussion*) હોય છે જ્યારે ફલકોષાર્બુદમાં પાર્શ્વો આકોટન કરવાથી સશબ્દ (*Tympanilic*) હોય છે. જલોદરમાં પરિવર્તનશીલ અશબ્દતા (*Shifting dullness*) હોય છે જ્યારે ફલકોષાર્બુદમા તેમ હોતુ નથી. જલોદરમાં ઉદર નીલવર્ણ સિરાઓથી વ્યાપ્ત હોય છે. ફળકોષાર્બુદમાં તેમ હોતુ નથી.

મેદપુર્ણ ઉદર કેટલીકવાર મુશ્કેલી ઉત્પન્ન કરે છે. આમાં જો નાભિની નીચે આકોટન સશબ્દ હોય તો જાણવું કે તે ફળકોષાર્બુદ નહિ પણ મેદપુર્ણ ઉદર જ છે.

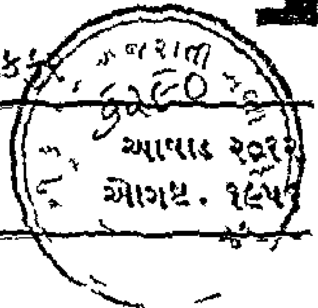
હાઇડ્રોનેફ્રોસીસ (*Hydronephrosis*) અતિ વૃદ્ધ પ્લીહા વગેરે બીજા અર્બુદો વ્યવચ્છેદક નિદાનોમાં હોઈ શકે પણ તેઓ સમ્યક પરીક્ષાથી જાણી શકાય છે.

(ક્રમશઃ)

આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર



વર્ષ ૩૩ — आयु कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्। — આષાઢ ૨૦૧૩
અંક ૮ — आयुर्वेदोपदेशेषु विधेय परमादर ॥ — ઑગષ્ટ. ૧૯૫૭

અલ્પાહાર — દીર્ઘાયુષ

યુરોપિઅન સંસ્કૃતિએ ટલાંક ખોટા દૂષણો આપણને શીખવ્યા છે તેમાં એક ખાઉધરાપણુ છે ખૂબ ખાવું 'ફીટ રહેવું અમુક 'કૅલરીઝ'ને અમુક 'પ્રોટીન' તો ખોરાકમાં જવું જ જોઈએ, માંદગી હોય, ન ભાવતું હોય તો પણ નાછૂટકે અમુક ખોરાક તો દરદીને આપવો જ જોઈએ—આવા આવા અનેક અર્ધસત્યો હિંદમાં પ્રચારમાં આવ્યા છે ઉપવાસને તદ્દન અશાસ્ત્રીય ગણી, તેનો ઉપહાસ કરવામાં આવે છે યુરોપીઅનો દિવસમાં ૫ વખત ખાય છે તો આપણે પણ તેટલા વખત ખાવું જોઈએ એમ તેમનું અંધ અનુકરણ થઈ રહ્યું છે પરંતુ યુરોપિઅનોનું શારિરીક ગઠન બાંધો, પ્રકૃતિ ખાવાની રીત ભાત બધું આપણા કરતા નિરાળું છે એટલે તમને માટે તે બધું સ્વાભાવિક છે તે આપણા માટે નથી યુરોપિઅનોની દેખાદેખ આપણે વારવાર ચા પીવાનું, ગમે ત્યારે ગમે તે ખાવાનું શીખ્યા છીએ પરંતુ યુરોપીયનો બધું વિધિસર કરે છે એ જોવા જાણવાની આપણામાથી ઘણાને ગમજ નથી

અને યુરોપીઅનો કહે તે જ સાચું—વૈજ્ઞાનિક એવું માનવાની એક દુષ્ટવૃત્તિ આપણા દેશમાં ઉદ્ભવી છે, જે અત્યંત શોચનીય છે આપણા પૂર્વજોએ પાડેલા ચીલા આપણે વગર સમજ્યે ભૂસી નાખવા માંડયા છે, કારણ કે તે બધું 'અવૈજ્ઞાનિક' છે એમ આપણે માન્યુ છે અને કોઈ અદકો દાકતર ૧૫–૨૦ વાંદરાં, માણસો વા બતકો ઉપર પ્રયોગો કરી આપણને કહે કે ઓછું ખાવાથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે આપણને તે સાચું લાગે છે 'પ્રયોગાત્મક વિજ્ઞાને' પાએનું' આ ઘેન અતિ ભયંકર છે

આજ વસ્તુને ૧૯૫૫ ઑકટોબર ૧૧નો 'ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ'માં મોટા મથાળા હેઠળ રજૂ કરવામા આવી હતી અને ન્યુયૉર્કની ઍકેડેમી ઑફ મેડિસિનમાં વૈજ્ઞાનિકોની એક સભામા આ પ્રશ્નની વિશદ ચર્ચા થઈ હતી અને ચર્ચાને અંતે અલ્પાહાર અને આયુષ્ય ઉપર ઠીક ઠીક પ્રકાશ પાડવામા આ ાે હતો વધુ પડતો પ્રોટીન અને ટ્રેટ ભરપૂર આહાર વિટામિનોથી સભર આહાર સાકર વગેરેથી મિષ્ટ બનાવેલ આહાર, ધમની કાઠિન્ય જન્માવવામાં તેમજ યુવાનાવસ્થામા વધુ મરણો માટે નિમિત્ત રૂપ બને છે (હેલ્થ ટ્રેઝર ઑસ ૧૯૫૬ ફેબ્રુઆરી)

હિંદમા આપણા પૂર્વજોએ આથી કરીને અનેક વ્રતોમાં ઉપવાસ કરવા ઉપર ભાર મૂક્યો છે મહિનામા બે વખત એકાદશી કરવા બે વખત અમાવસ્યા કે પૂર્ણિમાના ઉપવાસ કરવા કે બીજા પ્રસંગોએ ઉપવાસ કરવા આપણને સૂચના આપેલી છે નકોરડા ઉપવાસ' કરે કરવાનું એ સુચન કાળાંતરે વિકૃત થઈ ગયુ અને ઉપવાસ વખતે અનેક મિષ્ટાન્નો ઉડાવવામા તે પરિણમ્યું પરિણામે મેદવૃદ્ધિ મધુમેહ રક્તદાબ, ધમની કાઠિન્ય (આર્ટેરિઓસ્કલેરોસીસ) હૃદયના રોગો—આ બધા રોગો આપણા દેશમાં દેખાવા માંડ્યા માટે હવે આપણે આપણા પ્રાચીન રીતરિવાજો વ્રતો વગેરે ઉપર પાછા ફરીને જોવાનો સમય આવી ગયો છે—ધાર્મિક રીતે નહિ આરોગ્ય દૃષ્ટિએ

(ભિષગ્ભારતી)

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥

આરોગ્ય, વૈદક અને આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી.
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૮
ઓગષ્ટ ૧૯૫૬
અષાડ સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક આપવામાં આવે છે.

સાર સંચય

* મુંબઇ સરકારના બોમ્બે મેડીકલ પ્રેકટીશનર્સ (એમેન્ડમેન્ટ) બીલ ૧૯૫૬ ને રાષ્ટ્રપતિની મંજુરી મળી ગઇ છે. આ બીલથી ૧૯૩૮ ના કાયદામાં સુધારો કરવામાં આવ્યો છે. આથી સરકારને આયુ. ફેકલ્ટીના પ્રમુખની નિમણુંકની સત્તા મળે છે. આજ સુધી આયુ. બોર્ડના પ્રમુખ આપોઆપ આયુ. ફેકલ્ટીના પ્રમુખ બનતા હતા. ફેકલ્ટીના સભ્યોની ચુંટણીની તારીખ નક્કી કરવાના નિયમો અંગે પણ સરકારને આ કાયદાથી સત્તા મળે છે. રાજ્યમાં યુનાની પદ્ધતિનું શિક્ષણ આપતી કોલેજો નહિ હોવાથી ફેકલ્ટીમાં તેના બે પ્રતિનિધિઓને બદલે હવેથી એક પ્રતિનિધિ બેસશે

* સુરત વૈદ્યમંડળના સ્થાપક અને પ્રમુખ તથા શહેરના જાણીના વૈદ્યરાજ શ્રી મોહનલાલ પ્રભુરામ વૈદ્યનું ૬૬ વર્ષની ઉંમરે હૃદય બંધ પડી જવાથી તા ૧૧મી જુને દુઃખદ અવસાન થયું છે પ્રભુ સદ્ગતના આત્માને શાંતિ અર્પે. સદ્ગતના આત્માને શાંતિ પ્રાર્થના માટે વૈ. જિ. વૈદ્યમંડળે શોકસભા ભરી હતી.

* વડોદરા ખાતે શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલયનું ઉદ્ઘાટન મુંબઇના ના. વડા પ્રધાન શ્રી મોરારજી દેસાઇના હસ્તક ગત માસમાં થયું છે. આ પ્રસંગે શ્રી મોરારજીભાઇ દેસાઇએ આયુર્વેદ અંગે ઘણુંજ પ્રેરક પ્રવચન કર્યું હતું. સ્મરણમાં રહે કે મહાગુજરાતમા શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સ શરૂ થયા બાદનું આ પ્રથમ જ વિદ્યાલય છે.

* નડિયાદ ખાતે આયુ. મેડિકલ સોસાયટી તરફથી મિશ્ર કોર્સની સંસ્થા ચાલે છે તે સાથેજ શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સનું વિદ્યાલય પણ શરૂ કરવામાં આવેલ છે. એના આચાર્યપદે શ્રી ફુલાભાઇ મ. પટેલ જેવા વિદ્વાનની વરણી થયેલી છે.

* જામનગર ખાતે આયુર્વેદના અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમમાં પ્રિન્સીપાલ પદે, શ્રી ભા. વિ. ગોખલે (પુનાવાળા) નીમાયેલ છે.

* એપ્રિલ ૧૯૫૬ માં લેવાયેલી શુદ્ધ આયુ. સમિતિની પ્રવીણની સર્વપ્રથમ પરીક્ષામાં નીચેના ઉમેદવારો પસાર થયાનું તા. ૨ જી જુને પ્રસિદ્ધ થયેલ છે.

૪, ૫, ૮, ૧૧, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭, ૧૯, ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૬, ૨૭, ૨૮, ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૩૩, ૩૪.

આ પરીક્ષામાં કુલ ઉમેદવારો ૩૭ બેઠા હતા, તેમાંથી ૨૧ પાસ થાય છે.

સુવર્ણ વસંત માલતી : એક ખુલાસો

'આરોગ્યસિન્ધુ' – માર્ચ ૧૯૫૬ ના અંકમાં 'સુવર્ણ વસંતમાલતી'નો એક લેખ અમારા તરફથી પ્રગટ થયો હતો. તે લેખ ઉપર ગોંડલના 'આયુર્વેદ રહસ્ય'ના સહસંપાદકે 'વિકૃત કૃતિ' જણાવી અમુક ટીકાઓ કરી છે. અમારો ઉત્તર આ પ્રમાણે છે.

(૧) "આયુર્વેદ માર્તંડ" અને "વાચસ્પતિ" સ્વ. શ્રી વૈદ્યવર્ય યાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય જેવા મહાન વૈદ્યરાજે પોતાની કૃતિઓ "સિદ્ધયોગ સંગ્રહ" અને "રસામૃતમ્"માં આ પાઠ આપતાં ૧૮ તોલાના ઘાણમાં તોલા ૨ માખણ લેવાનું સૂચવ્યું છે. તેમણે "સિદ્ધભેષજ્ય મણિમાલા"નો આધારીત યોગ આપ્યો છે, તેમાં "સ્યાત્ નવનીતં પયોભવમ્" એ સંસ્કૃત સૂત્રના અર્થમાં ગાયના દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ અથવા છાશમાંથી કાઢેલું માખણ એમ લખ્યું છે. એટલે એ બે વસ્તુ જુદી છે. એ ૧૮ તોલાના ઘાણમાં તોલા ૨ માખણ લઇ ઘૂંટવા લખ્યું છે. હવે આને **અશાસ્ત્રીય** કહેવાની ધૃષ્ટતા કરાય? કે આ. ર. ના સહસંપાદકને ત્યાં ૧૮ તોલાનો ઘાણમાં ૯ તોલા માખણ નાખી શીરા જેવું બનાવી ઘૂંટવામાં આવે છે માટે એ પ્રમાણ **શાસ્ત્રીય** કહેવાય? આયુર્વેદ રહસ્યના સંપાદકે "શાસ્ત્રીય ઔષધને અશાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી બનાવી પ્રજાને આપનાર માટે અંકુશ વિધિ છે કે નહિ?" એમ પૂછ્યું છે એ પ્રશ્ન **એમના માટે જ** લાગુ પડે છે, અમને નહિ. કે મૂળ શ્લોકમાં તો

"यावत्स्नेहो व्रजति विलयं मर्दयेत्तावदेव"।

એટલું લખ્યું છે. ત્યારે આયુર્વેદના આ શતકના ધુરંધર પંડિત શ્રી સ્વ. હરિપ્રપન્નજી જેમણે 'રસયોગ સાગર' જેવો ગ્રન્થ સંપાદિત કર્યો, આયુર્વેદના ભેખ જેવો તપ કર્યો અને હજારો તોલાના હિસાબે વસંતમાલતી બનાવી અને ચિકિત્સામાં વાપરી છે તેમનું પ્રમાણ ખોટું, શ્રી યાદવજી ત્રિ. આચાર્ય જેવા મહાન વૈદ્ય શિરોમણિનું પ્રમાણ ખોટું ત્યારે? "આયુર્વેદ રહસ્ય"ના સહસંપાદકને ત્યાં ૧૮ તોલાનો ઘાણમાં ૯ તોલા માખણ નાખી શીરા જેવું બનાવી ઘૂંટાય **તે પ્રમાણ સાચું અને શાસ્ત્રીય?** વાહ, ભાઇ વાહ! કહેવાનું મન થાય તેવી વાત છે આ તો!

(૨) આ. ર. ના સહસંપાદક લખે છે કે "એક ઘાણ ૧૮ તોલાથી ઓછો કરી શકાતો નથી." કોણે કહ્યું? કેટલાય વૈદ્યો પોતાના ખપપુરતો શાસ્ત્રમાં બતાવેલ પ્રમાણ કરતાં અર્ધું લઇ એટલે ૦।। તોલો સુવર્ણ, ૧ તોલો મુક્તા, ૪ તોલા શુદ્ધ હિંગુલ અને ૪ તોલા ધોળાં મરી અને ૪ તોલા શુ. ખર્પર લઈને બનાવે છે. એમ કેમ કહેવાય કે ૧૮ તોલા ઓછો ઘાણ તો બનાવાય નહિ.

(૩) મૂળ પાઠમાં **मरिचं** શબ્દનો અર્થ મરી થાય છે, તો ધોળાં મરી ન જ લેવાય એમ કોણે કહ્યું? સફેદ મરી એ પણ કાળા મરીને ઘસી બનાવાય છે. ગુણમાં ધોળા મરી ચડિયાતાં છે એ માટે આ. ર. ના સહસંપાદકે નિઘંટુઓ જોવાની જરૂરત રહે છે. ડો. વા. ગ. દેસાઇ, ડો. નાડકર્ણી, ડો. ખોરી આદિની મેટેરિયા મેડિકા તેઓ જોશે? સ્વનામધન્ય સ્વ. શ્રી વૈદ્ય ગંગાધર શાસ્ત્રી ગુણેએ શ્વેત મરી લેવાનું લખ્યું છે, કાલેડા બોગડા વાળા શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી સફેદ મરી લેવાનું લખે છે, આજે અનેક વૈદ્યો સફેદ મરી એમાં વાપરે છે. આ. ર. ના સંપાદક ભલે માને કે શાસ્ત્રીય પાઠમાં ગુણવત્તા વધારે તેવા ફેરફાર ન થાય. અમો તો હરગીજ માનીએ છીએ કે મૂળ પાઠમાં હાનિ ન કરે અને ગુણવન્તા વધારે એવા ફેરફાર કરવાનું કયા પ્રત્યુત્પન્નમતિ વિશારદ વૈદ્યને નહીં સુઝે? શ્રી સ્વ. જાદવજીભાઇ આચાર્યનું "સિદ્ધયોગ

સંગ્રહ" જોવા આ ૨. ના સહસંપાદકને ભલામણ કરૂં છું. તેમાં પાને પાને મૂળ પાઠમાંથી કિંચિત પરિવર્તિત યોગો જોવા મળશે. "ચંદ્રામૃત રસ" માં બકરીની દૂધની ભાવનાનો ઉલ્લેખ છે ત્યાં એમને અનુભવે "વાસાસ્વરસ" ની ભાવના ઉપયોગી લાગી તો તેઓ એ પાઠમાં ફેરફાર કરી વાસાસ્વરસ લેવાનું લખ્યું છે! એમ માટે "ચન્દ્રાવલેહ" માં સર્પગંધા ઉમેરી છે! અને મહારાષ્ટ્રના આગેવાન વૈદ્યો "ત્રિભુવનકીર્તિ" માં ધતુરા (જેને ધોત્રા કહે છે) તેને બદલે પીળા ધતૂરા (દારૂડી–સત્યાનાસી–સ્વર્ણક્ષીરી) ની ભાવના આપે છે, અને વધુ ગુણકારક જુએ છે, તો શું આવા ધુરંધર વૈદ્યવર્યો જે રીતિને અનુસર્યા છે, તે સંશોધનાત્મક રીતિને અનુસરવું કે આ. ૨. ના સહસંપાદક સૂચવે છે તેમ કોઇ પણ જાતનો ફેરફાર ન કરવો, શું યોગ્ય છે એ સુજ્ઞ વૈદ્યો જાતે જ નક્કી કરે! આ. ૨. ના સહસંપાદકે સ્વ. હરિપ્રપન્નજી જેવા પ્રકાંડ વિદ્વાન ઉપર ૧૮ તોલાના ધાણમાં ૧। તોલો માખણનું લખાણ પાઠમાં આપવા બદલ જે ટીકા કરી છે તે ટીકા જ વિકૃત છે રસયોગ સાગરના સંપાદકે "અનુભવહીન ચોપડીયું જ્ઞાન ધરાવી કે તરંગ આવ્યો તેમ લખી નાખ્યું" એ આ. ૨. ના સહસંપાદકની પં. હરિપ્રપન્નજી જેવા પરની ટીકા કેટલી યથાર્થ છે, તે વિદ્વાન વૈદ્યો સ્વયમેવ નક્કી કરે. આવા ધુરંધર પંડિત ઉપર ટીકા કરી પાપ વ્હોરવાનું અમે મુનાસીબ નથી સમજતા. પ્રભુ એવી વિકૃત મનોદશા અમને ન આપે!

આગળ ચાલતાં આ. ૨. ના સહસંપાદક 'દૂધના માખણ' પર ટીકા કરતા લખે છે:

"ગાયના કાચા દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ ૨॥ તોલા નાખવાનું લખે છે તેનું કારણ હાલમાં નીકળતી ડેરીઓ દૂધમાંથી માખણ મશીનથી કાઢી લ્યે છે તે છે. શું ગ્રન્થકારે કાચા દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ નાખવા લખેલ છે? શું દહીંને વલોવીને કાઢેલું માખણ લેવું નુકશાનકર્તા છે? **આયુર્વેદમાં માખણ એને કહેલ છે જે દહીંને વલોવીને કાઢી લેવામાં આવે...** શું લેખકને દહીંના માખણ કરતાં સુધરેલા જમાનાનું માખણ વધુ ગમ્યું છે?'

ઉપરના આક્ષેપનો ટુંકો ઉત્તર એટલો જ છે કે આ. ૨ ના સહસંપાદક આયુર્વેદનું ફરીથી ઊંડું અધ્યયન કરે. દૂધમાંથી કાઢેલું માખણ સુધરેલા જમાનાનું કહેનાર આ. ૨. ના સહસંપાદક કૃપા કરી આયુર્વેદના ગ્રંથો અને તેમાં નવનીત વર્ગ જુએ. તેમાં ગાયના દૂધના માખણ તથા ભેંસના દૂધના માખણના ગુણો આપ્યા બાદ દૂધમાંથી કાઢેલા માખણના ગુણો આપ્યા છે તે આ પ્રમાણે

दुग्धोत्थं नवनीतं तु चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत्।
वृष्यं बल्यमतिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम्॥

અર્થાત દુધમાંથી પરબારૂં કાઢેલું માખણ નેત્રને હિતકારી, રક્તપિત્ત મટાડનાર, મૈથુન શક્તિ વધારનાર, બળ આપનાર, બહુ સ્નિગ્ધ મધુર અને દસ્તને રોકનાર છે. જ્યારે ભેંસના દુધના માખણના ગુણો વર્ણવતાં લખ્યું છે કે

नवनीतं महिष्यास्तु वातश्लेष्मकरं गुरु।
दाहपित्तश्रमहरं मेदः शुक्रविवर्धनम्॥

ભેસનું માખણ વાયુ અને કફ રોકનાર ભારે, દાહને, પિત્તને તથા શ્રમને મટાડનાર તથા મેદ અને વીર્ય વધારનાર છે. આથી વિપરિત ગાયના દૂધના માખણનો વર્ણનમા ગાયનુ માખણ હિતકારી, વર્ણ્ય, વૃષ્ય, અગ્નિ દીપક દસ્ત રોકનાર, રક્તવિકાર, વાયુ, પિત, અર્દિત કાસાદિ મટાડનાર વૃદ્ધ તથા બાળકોને હિતકારી નિવડે છે. હવે ઉપરોક્ત માખણોના ગુણને જોતાં

(૧) ભેંસના દુધમાંથી દહીં બનાવી વલોવી કાઢેલ માખણ ન લેવું. કેમકે તે ભારે, વાયુ, કફ કરનાર હોઇ એટલા પણ અવગુણો ધરાવે છે

(૨) ગાયના દુધની દહીં વલોવી તેમાંથી બનાવેલ માખણ લેવાય. અથવા (૩) ગાયના દુધમાંથી પરબારૂં કાઢેલ માખણ બધા કરતા વધુ હિતકારી છે. શ્રી જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય જેવા અનન્ય વિદ્વાને પણ સિદ્ધભૈષજ્ય મણિમાલાની કૃતિ ટાંકતા નિમ્ન શ્લોકો આપ્યા છે.

स्वर्ण मुक्ता च दरदं मरिचं भागवृद्धित:।
खर्परव्यंष्टौ कलांशं स्यान्नवनीतं पयोभवम्॥
निम्बुकैर्मर्दयेत्तावद्यावत्स्नेहो लयं व्रजेत्।
मालती प्राग्वसन्तोऽयं रसो धातुज्वरं जयेत्॥

આનો અર્થ સ્પષ્ટ છે. લીંબુ સ્વરસમાં જ્યાં સુધી સ્નેહ (ચિકાશ) વિલય (અદૃશ્ય) થાય ત્યાં સુધી ઘુંટવાનું કહયું છે. આમાં માખણ કે લીંબુના રસના **વજનસર** પ્રમાણ નથી આપ્યાં. એટલે. આ. ર. ના સહસંપાદકને કોઇ લેખકનું પ્રમાણ ૧। તોલો હોય, ૨॥ તોલા હોય કે ૪॥ તોલા હોય, તે ખોટું છે અને પોતાનું માખણનું પ્રમાણ તોલા ૯ થી ૧૦ સાચું છે, એમ કહેવાનો કોઇ કહેતા કોઇ પણ અધિકાર નથી! સિદ્ધભૈષજ્ય મણિમાલાના ગ્રંથકાર રાજવૈદ્ય ભટ્ટ શ્રી કૃષ્ણરામજીએ અમર કિર્તિ પ્રાપ્ત કરી છે. અલબત્ત આ. ર. ના સહસંપાદકે અમારી ગરત ચુકથી લખાયેલ ૩ થી ૪ કલાક ઘુંટી માખણની ચિકાશ જતી રહે પછી લીંબુ સ્વરસમાં ઘુંટવું એ પ્રત્યે ધ્યાન દોર્યું છે તે યથાર્થ છે. અમારા પ્રગટ થયેલ 'વૈદ્યક ચિકિત્સા સાર' તથા 'રસાયન સાર સંગ્રહ', 'યોગસંગ્રહ', 'વ્યાધિ વિજ્ઞાન' આદિ ગ્રન્થોમાં પાઠ આપતાં અમોએ સ્પષ્ટપણે 'માખણની ચિકાશ જતી રહે ત્યાં સુધી લીંબુ સ્વરસમાં ઘુંટવું' લખેલ છે. એટલે અમે કંઇ એવા અજ્ઞાન નથી! *Slip of pen* ની ક્ષતિ અમે મંજુર કરી એ સુધારી પણ લઇએ છીએ પરંતુ સહેદ ભરી ન લેવાય, માખણ તો. ૯ થી ૧૦ તોલાજ જોઇએ, રસયોગ સાગરની કૃતિ ખોટી છે ' આદિ આક્ષેપો હરગીજ નથી સ્વીકારતા અને એનો સાફ સાફ રદિયો ઉપર આપી દીધો છે.

ચન્દ્રશેખર ઠક્કર

કડવાં છતાં હિતકર શાકો: મેથીની ભાજી, કારેલાં, કંટોલાં.

લેખક: શ્રી જદુભાઇ વૈદ્ય

ખરી રીતે તો મેથીની ભાજી એ પત્ર શાક છે અને કારેલાં તથા કંટોલાં એ ફળ શાકો છે પરંતુ રસાસ્વાદની દ્રષ્ટિએ કડવાં હોવાથી ગુણમાં પણ લગભગ સરખાં જ છે એટલે એનું વર્ણન આપણે એક સાથે એક જ પ્રકરણમાં કરીશું.

આપણા ભોજનમાં આરોગ્ય અને પોષણની દ્રષ્ટિએ આર્યોના આયુર્વેદ-પ્રણેતા આચાર્યોએ ૭ રસો યોજ્યા છે. એમા એક તિક્ત એટલે કડવો રસ પણ છે. અને આ ત્રણેય શાકો રસમાં કડવાં હોવાથી પ્રથમ આપણે એ રસના ગુણદોષનું વિવેચન કરી પછી એની ઉપયોગીતા પરત્વે લખીશું.

તિક્ત એટલે કડવો રસ સ્વયં રૂચિકર લાગે એવો સુસ્વાદુ નથી. કે જેથી એને ખાવાની ઇચ્છા થાય છતાં, એ લેવાથી રૂચિ ઉઘડે છે, મતલબ કે કડવાશનું સેવન કરવાથી ભુખ લાગે છે. મુર્ચ્છા-હીસ્ટીરીયા ઇત્યાદિ રોગોનું શમન કરે છે. વિષનાશક-ઝેરોની અસરને નાબુદ કરનાર છે. કૃમિ-કરમીયાં-જીવાતને હણનાર છે, પિત્તશામક એટલે ગરમીનો નાશ કરનાર છે. દાહ-બળતરા, કંડુ-ખુજલી, કુષ્ટ-ચામડીના રોગો, તૃષા, તાવ વગેરે રોગોમાં ફાયદો કરનાર છે. દીપન અને પાચન છે. અર્થાત-ભુખ વધારે છે અને ખોરાકને પચાવે છે. ત્વચા અને માંસને દ્રઢ કરનાર છે. લોહીને પણ સુધારે છે. સ્તન્ય-શોધન-ધાવણના દોષોને નષ્ટ કરી એને સુધારનાર છે. લેખન ગુણવાળો હોવાથી શરીરમાં ચોંટી રહેલા દોષોને ખોતરીને બહાર કાઢનાર છે. આ રસ પચી જવામા પણ હળવો છે. વળી ક્લેદ-સડો પેદા કરનાર શરીરમા નકામો ભેગો થયેલો બીનાશવાળો કચરો, મેદ-વધારાની ચરબી, વસામજ્જા (શરીરમાં રહેલા પ્રવાહી અને ચીકણા પદાર્થ) પુય-રસી, પરસેવો મુત્ર, ઝાડો, પિત્ત અને કફ એને સુકવી નાંખનાર છે. એટલે જ્યારે શરીરમાં વિકૃતિ થવાથી જરૂર કરતાં એ પદાર્થોની વૃદ્ધિ થઈ હોય ત્યારે કડવો રસ વાપરી શકાય. એનો ગુણ રૂક્ષ, શીત અને લઘુ છે. છેદન અને શોધક પણ છે. શરીરમાં નકામાં પદાર્થોને છુટા પાડી શુદ્ધિકરણનું કાર્ય કરે છે. વળી કંઠશોધન હોવાથી ગળું સાફ રાખે છે. મેધા-બુદ્ધિ-શક્તિને વધારે છે અને મોળ તથા બકારીને મટાડીને વધારે પડતું થુંક આવતું હોય તો એને પણ ઓછું કરે છે.

આટલા ગુણવાળો કડવો રસ હોવા છતાંય જો એનો અતિ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એનાથી નીચે પ્રમાણે વિકારો પણ થાય છે.

કડવો રસ રુક્ષ-વિશદ અને ખાર ગુણને લીધે શરીરની સાતેય ધાતુઓ જેવી કે રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ મજ્જા અને શુક્ર એને સુકવી નાંખે છે. શરીરના રસસ્રાવી પિંડોમાં કઠિનતા ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે એના સ્રોતોમાં ઝરણા ઓછા થઇ જાય છે. બલક્ષય કરે છે. કૃશતા-દુબળાપણું લાવે છે. અને ગ્લાનિ, બેહોશી, ચક્કર તથા મુખશોષણ કરે છે. શરીરમાં સ્તબ્ધતા લાવે છે. વળી ડોકની નસો પકડાઈ જવી, આક્ષેપ, આંચકા આવવા, અર્દિત-મોઢાનો લકવો, શિરોવેદના, શરીરમાં સોયો ભોંકાયા કરવી અથવા શરીર ફાટી કે તુટી જતું હોય એવી પીડા, મુખમાં બેસ્વાદ અને ચામડીમાં લુખ્ખાપણું અને ખરછટપણું વગેરે વાયુના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ બધી વિકૃતિ જ્યારે કેવળ એકલો જ અને વધારે પડતો કડવો રસ લેવાય છે ત્યારે જ થાય છે. અન્ય રસોની સાથે જો લેવામાં આવતો હોય કે યોગ્ય માત્રામા સેવન કરાતો હોય તો કશો ભય રાખવાનુ કારણ નથી. કારણ કે સઘળા રસો એક સાથે જો સપ્રમાણ લેવાતા હોય તો કાંઈ નડતુ નથી જ.

૬-લીલી મેથીની ભાજી

એના ગુણો નીચે પ્રમાણે છે. અરૂચિ હરનાર છે. વાયુ મટાડનાર, તાવનાશક, અને કફઘ્ન છે. હૃદયને બલ આપનારી શકિતપ્રદ, ઉલટી બંધ કરનાર, વાતરકત, હરસ, કૃમિ, ક્ષય, સંગ્રહણી, ઉધરસ, શ્વાસ, કફ, સન્ધિવાત પાંડુ વગેરે રોગોને મટાડનારી છે. એનો જો અતિ ઉપયોગ થાય તો જરાક પિત્તને કોપાવનારી અને લોહીને બગાડનારી છે તથા વીર્યને પણ હાનિ પહોંચાડે છે. ટુંકમાં એનો ગુણ દીપન, પાચન, વાતનાશક, અને જ્વરઘ્ન છે. પિત્તપ્રકૃતિવાળાને આ શાક હિતકર છે. વળી જેને કેડ અને સાંધા જલાઇ જતા હોય એમને માટે પણ આ શાક ઉપયોગી છે. વળી એનામાં રજોદર્શન સાફ અને નિયમિત લાવવાનો ગુણ હોવાથી સ્ત્રીઓને પણ ફાયદાકારક છે. એ સિવાય એના રકતસ્તંભક અને ગ્રાહીપણાથી ગર્ભાશયનો સંકોચ થઇ મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે સુવાવડી સ્ત્રીને ો એ શાક ખાસ કરીને ખાવા લાયક છે. ળી એનામાં લોહીના તત્વો હોવાથી ...કાશ ણ દુર થાય છે. આ બધા ... સગર્ભાવસ્થામાં આઠમો માસ ... ...ારે ત્યારે ને સુવાવડ પછી સુકી મેથી ...ાંખીને એના માટે ખાવાનું-મેથીના લાડુ અથવા કાટલાના લાડુ વગેરે બનાવીને ખવરાવે છે. લીલી મેથી અને મેથીના સુકા દાણા, બન્નેના ગુણો સરખા જ છે.

વન્ય મેથી-રજકો, ઘોડાને ખાસ ભાવે છે. માટે એનો એ મુખ્ય ખોરાક છે. એથી એના પેટમાં કૃમિ અને વાયુ થતાં નથી તેમજ એના શરીરની તાકાત વધે છે.

મેથીમાં શકિતવર્ધક ગુણ બહુ સારો છે. વળી એનાથી ઝાડો સાફ અને નિયમિત આવે છે. વળી એના ઉપયોગથી ઝાડાનું પ્રવાહી શોષાય છે, અને પ્રમાણ પણ ઘટે છે એટલે એટલે અતિસાર-ઝાડા-સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં પણ વપરાય છે. એનાથી પાંડુ રોગ પણ મટે છે. જેને કેડ દુઃખતી હોય કે સાંધા ઝલાઇ જતા હોય એવા દર્દીઓ શિયાળામાં સુકી મેથીના દાણાના લાડુ બનાવીને ખાય છે. એનાથી શરીરમાં શકિત આવે છે અને બાર મહીના તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે. કારણ કે મેથી પૌષ્ટિક છે. જેમ લીલી મેથીનું ભાજી તરીકે શાક થાય છે તેમજ સુકી મેથીના દાણાનું પણ પાપડ મેળવીને શાક થઇ શકે છે. કડવાં શાકો દુધમાં રાંધવાથી એની કડવાશ જતી રહે છે. અને મીઠાશ આવે છે. લીલી મેથી કડવી હોવાથી કોઇકને ભાવતી નથી અથવા બાળકો ખાવા માટે તૈયાર થતા નથી. તો એમાં રીંગણા કે દુધી મેળવી એમાં ચડી ગયા પછી થોડું દુધ છાંટી ગોળ કે ખાંડ નાંખીને બનાવવાથી એની કડવાશ ઘણી ઓછી થઇ જાય છે.

લીલી મેથીના ભજીયાં કે મુંઠીયાં બનાવીને કે એને ઢોકળીમાં નાંખીને લોકો વાપરે છે. પણ એમ કરવાથી એનો ખરો ગુણ મળતો નથી. મેથીની ભાજીમાં ચણાનો લોટ નાંખીને શાક કરવું એ પણ બરાબર નથી. લીલી મેથીની ભાજી જ્વરઘ્ન-તાવનાશક તો છે જ પણ એનો ઉપયોગ ખાસ કરીને હઠીલો મેલેરીયા તાવ કે જે કવીનાઈનથી જતો નથી પણ એમાં સોમલનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. અને હમણાં જ શોધાયેલ નવો રોગ કે જેને 'ઇઓસીનોફેલિયા' કહેવામાં આવે છે કે જેમાં લોહીમાં રહેલા 'અમ્લેચ્છુ' પરમાણુઓ ત્રણ ટકાથી ૭ ટકા હોવા જોઇએ તે ઘણા વધી જાય છે ત્યારે દમના જેવી ઉધરસ આવે છે, અને સાથે કવચિત ઝીણો તાવ પણ રહેતો હોય છે. આ ઉધરસ ઘણી જ ત્રાસદાયક હોય

છે. એમાં સોમલવાળી કોઇ પણ દવા આપવાથી કે સોમલના ઇન્જેક્શનો લેવાથી આરામ થાય છે. આવા દર્દોમાં એટલે કવીનાઇનથી નહીં ઉતરતા મેલેરીઆ તાવમાં અને આ નવા શોધાયેલા લોહીના પરમાણુંઓમાં થતા ફેરફારથી ઉત્પન્ન થતા દમમાં ફાયદો કરે એવી કુતુહલ જગાવનાર મેથી ઉગાડવાની રીત અને એનો પ્રયોગ આયુર્વેદના એક અનુભવી વૈદ્યે સિદ્ધજીવજગણિમાલા નામના પુસ્તકમાં બતાવેલો છે. અને એ પ્રમાણે ઘરના આગળામાં કે બગીચામાં વાવી શકાય.

મેથી વાવવા માટેના કયારામાં–સોમલની ઝેરી અસરથી બીજ બળી ન જાય એટલા ઘણાજ અલ્પ પ્રમાણમાં માટી કે ખાતર સાથે મિશ્રણ થઈ જાય તેવી રીતે સોમલનો ભુક્કો છાંટવો. પછી એ ક્યારામાં મેથી વાવીને ઉગાડવી. આ મેથાની ભાજીનું શાક દુષ્ટ મેલેરીયાવાળા તથા ઉપર જણાવેલ દમ–ઉધરસના દરદીઓએ નિત્ય ખાવું. અથવા આવી રીતે ઉગાડેલી લીલી મેથીનાં પાન વાટી રસ કાઢીને પીવો. એનાથી જરૂર ફાયદો થશે.

સોમલ એ તો ભયંકર વિષ છે. એનાથી ફાયદા સાથે નુકશાન થવાનો પણ ભય રહેલો છે. કદાચ આવા વિષમય પ્રયોગથી વિકૃતિ પણ થાય, પરંતુ આવી રીતે સોમલ નાંખેલા પાનામાંથી ગુણ મેળવીને તયાર થયેલી મેથાની ભાજી જરાકે નુકશાન કરે નહી છતાં સોમલનો ગુણ તો કરે જ. કડવાશ અને સોમલના ગુણથી આ લીલી મેથીનો જ્વરઘ્ન–તાવનાશક અને દમનાશક ગુણ ઘણો વધી જાય છે. એનાથી હઠીલો પિત્તજ્વર, દમ–સસણી–ઉધરસ, કફ વગેરે રોગોમા ફાયદો થશે મેથાની ભાજીના શાકમાં એ ચડી રહ્યા પછી ઉપર દુધ છાટી જરાવાર ચુલે રાખી ભાઠા ઉપર દુધ બાળી દેવું. એનાથી એની કડવાશ દુર થાય છે. એજ રીતે સૂકી મેથીનું દુધમાં બાફીને પણ એનું શાક કરી શકાય. એ પ્રક્રિયાથી કડવો સ્વાદ બહુ ઓછો થઈ જાય છે અને હિતકર થાય છે. દુધ નાંખી તૈયાર કરેલું મેથીનું શાક ગુણમાં પણ વધે છે.

૨–કારેલાં

શીત ઠંડા છે. પચવામાં હલકાં છે. કડવા રસવાળા હોવા છતાં વાયુ વધારનાર નથી. પિત્ત, તાવ, કફ અને લોહીના વિકારોને મટાડે છે. પાંડુ, ખીકાશ, પ્રમેહ–પેશાબનાં દર્દો વગેરેને દુર કરનાર છે. વાયુને પણ જીતે છે. રૂચિ ઉધાડે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. ભુખ લગાડી ખાધું પાચન કરે, મેદને ઘટાડે છે. અને પથ્ય હિતકર છે. વળી ઝાડાને સાફ લાવનાર છે. અને સન્ધિવા, આમવાત, વાતરકત, બરોલ. યકૃત–લીવર, વગેરે રોગોમાં ઉપયોગી છે. અનેક ગુણો છે. કૃમિઘ્ન પણ છે. સ્ત્રીઓને રજોદર્શન સાફ લાવનાર છે અને ગર્ભાશયના દર્દોમાં ફાયદાકારક છે. દમ–ઉધરસમા પણ ઉપયોગી છે. કારેલાનાં શાકમાં પણ ગોળ ખાંડ વધારે નાંખીને કરવાથી એનો કડવો સ્વાદ ઓછો થઇ જાય છે વળી એની સાથે બટેટા પણ મેળવી શકાય. એનાથી પણ કડવાશ બહુ જણાતી નથી. વળી કારેલાને ડુંગળી સાથે તો ખાસ મેળ છે. કારેલા ડુંગળીનુ શાક ઘણું સરસ થાય છે. કારેલાના શાકને મીઠાથી ચોળી પાણી નીચોવીને શાક થાય છે. એનાથી એનો કડવો સ્વાદ જતો રહે છે. એમાં ચડવા પછી દુધ છાંટીને પકવવાથી પણ કડવાશ દુર થઈ એમાં મધુરતા આવે છે અને બાળકો ખાય એવું બને છે.

કારેલીનો ઉપયોગ :

આપણે કારેલીના ફળ એટલે કારેલાના ગુણો જાણ્યા પછી એના વેલાના વૈદકીય ઉપયોગ પણ જાણવા જરૂરી છે.

કટોલાં આવે છે. અને નર છોડના વેલાને ફળો, કંટોલા બેસતાં નથી. માટે એ નર વેલો એ વાંઝણી કટોલી કહેવાય. છે. એ વાંઝણી કટોલીના વેલાનો વૈદકીય ઉપયોગ થાય છે. એ નીચે પ્રમાણે.

વાંઝણી કંટોલીનું મૂળ ધાવણ (ધાવણના અભાવમાં એના બદલામાં દુધ ચાલે) સાથે વાટીને એનું નસ્ય-નાકમાં ચડાવવાથી ટીપાં પાડવાથી હાથીપગું મટી જાય છે.

વાંઝણી કંટોલીનાં મુળ પાણીમાં ઘસીને પીવાથી સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે. વળી એના મુળને ખાંડી ચુર્ણ કરી એને બકરીના મુત્રમાં અનેકવાર મર્દન કરી ભાવનાઓ આપી પછી એ ચુર્ણ છાશ લીંબુ કે કાંજી ધાન્યનો આથો નાંખી બનાવેલું ખાટું પ્રવાહી એમાં વાટીને ઉપર પ્રમાણે નસ્ય આપવાથી સર્પનું ઝેર નાબુદ થાય છે.

કમળો થયો હોય તો પણ વાંઝણી કટોલીનાં મુળ પાણીમાં ઘસી એનું નસ્ય લેવું અર્થાત નાંકમા ટીપાં નાંખીને મગજમાં ચડાવવું અથવા એનું ચુર્ણ નાકે સુંઘવું તો એનાથી ફાયદો થશે.

પેશાબમાં ધોળી રેતી જેવો પદાર્થ પડતો હોય તો વાંઝણી કંટોલીના મુળને દુધ સાથે વાટીને દસ દિવસ પીવું. આ પ્રયોગથી પથરી હશે તો પણ ભુકો થઈને પેશાબદ્વારા મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જશે.

વાંઝણી કંટોલીના મુળનો કંદ ખરેખર ઘરમાં રાખવા લાયક છે. સાપના ઝેર માટે એ અકસીર મનાય છે. ગામડાના લોકોને એના આ ગુણની પહેલાં તો ખબર હતી જ અને ઉપયોગ પણ કરતાં. આ વેલા વધારે થતાં હશે. ત્યાં ગ્રામજનો એને વાપરતા હશે અને જાણતા હશે.

કટોલી અને કટોલાં, એના નામો પ્રદેશ પરત્વે કકોડી અને કકોડા એમ પણ કહેવાય છે. કટોલા કહો કે કકોડા કહો એ બન્ને એકજ છે.

લીલી મેથી, કારેલાં અને કટોલા એ ત્રણે શાકો ગુણકારી અને બીમાર માણસોને પણ વાપરી શકાય એવા નિર્દોષ શાકો છે અને એમાં મેથીની ભાજી તો બારે માસ પ્રાયઃ મળી શકે છે. ત્યારે કારેલાં, કંટોલાં મોસમી શાકો છે. ગ્રીષ્મ ૠતુમાં અને વર્ષા ૠતુમા આવે છે જે સહેતુક છે કારણ કે ગરમીને શાન્ત કરે છે. વળી એનું શાક શ્રીખંડ અને કેરીના રસની સાથે બહુ સુમેળવાળું છે. વળી ચોમાસામાં સૂર્ય વાદળામાં ઢંકાયેલો રહેતો હોવાથી અને ભેજવાળી હવાને લીધે શરીરમાં પિત્તનો સંચય થયાં કરે છે એવે વખતે જ કટોલા પણ બજારમાં આવવા લાગે છે. એટલે એનો ઉપયોગ હિતકર બને છે. ગ્રીષ્મ અને વર્ષા ૠતુનાં મોસમી શાકો કારેલા અને કટોલા છે. માટે જ આ ૠતુનું જોડકણ બનેલુ છે કે:

આવરે વરસાદ ઢેબરીયો પરસાદ
ઉની ઉની રોટલી ને કારેલાનું શાક

વરસાદની ઋતુમા ઢેબરા-ચોરાં અને રોટલી સાથે કારેલાં કે કટોલાનું શાક ખાવાની ભારે મજા આવે છે.

મુંબઇની ફેકલ્ટી ઓફ આયુર્વેદિક સિસ્ટિમ્સ ઓફ મેડિસિનની પરીક્ષાઓ

જાહેર થયેલા પરિણામો

ગત એપ્રીલ ૧૯૫૬ માં લેવાયેલ ડી. એ. એસ. એફ. તથા જી. એફ. એ. એમ. પરીક્ષાઓના પરિણામો બહાર પડયા છે. સર્વે ઉતીર્ણ વિદ્યાર્થીઓના ક્રમાંક નીચે મુજબ છે. ઉતીર્ણ વિદ્યાર્થીઓને 'આરોગ્યસિન્ધુ' અભિનંદે છે.

પ્રથમ જી. એફ. એ. એમ.

ઉતીર્ણ વિદ્યાર્થીઓ

૪, ૭, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૨૦, ૨૫, ૨૭, ૨૮, ૩૩, ૩૪, ૩૫, ૩૬, ૩૭, ૩૯, ૪૨, ૪૪, ૪૬, ૪૭, ૫૩, ૫૪, ૫૫, ૫૭, ૫૮. ૬૦, ૬૧, ૬૨, ૬૩, ૬૭. ૬૮, ૬૯, ૭૦, ૭૩, ૭૭, ૭૯, ૮૦, ૮૨, ૮૭, ૯૩, ૯૭, ૯૮, ૧૦૦, ૧૦૨, ૧૦૩, ૧૧૧, ૧૧૮, ૧૨૦, ૧૨૩, ૧૨૫, ૧૨૬, ૧૨૮, ૧૩૨, ૧૩૩, ૧૩૫, ૧૩૬. ૧૩૮, ૧૪૩, ૧૪૪, ૧૪૭, ૧૪૯, ૧૫૪, ૧૫૫, ૧૫૭, ૧૫૮, ૧૫૯, ૧૬૦, ૧૬૧, ૧૬૩, ૧૬૪, ૧૬૫, ૧૬૭, ૧૭૨, ૧૭૩, ૧૭૪, ૧૭૬, ૧૭૭, ૧૭૮, ૧૭૯, ૧૮૦, ૧૮૧, ૧૮૨, ૧૮૩, ૧૮૮, ૧૮૯, ૧૯૫, ૧૯૬, ૧૯૮, ૨૦૩, ૨૦૪, ૨૦૭, ૨૧૧, ૨૧૨, ૨૧૩, ૨૧૪, ૨૧૫, ૨૧૬, ૨૧૭, ૨૧૯, ૨૨૦, ૨૨૧, ૨૨૨, ૨૨૩, ૨૨૭, ૨૩૩, ૨૩૫, ૨૩૮, ૨૪૦, ૨૪૧.

માત્ર અ ગ્રુપમાં ઉત્તીર્ણ

૩, ૯, ૧૦, ૧૧, ૧૮, ૨૧, ૨૨, ૨૪, ૨૬. ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૩૮, ૪૦, ૫૦, ૫૧, ૫૨, ૫૯, ૭૨, ૮૪, ૯૦, ૯૨, ૯૫, ૯૯, ૧૦૧, ૧૦૪, ૧૦૬, ૧૧૨, ૧૧૬, ૧૨૧, ૧૨૨, ૧૨૪, ૧૨૭, ૧૨૯, ૧૩૧, ૧૩૪, ૧૪૦, ૧૪૨, ૧૪૫, ૧૪૬, ૧૫૧, ૧૫૨, ૧૫૩, ૧૫૬, ૧૬૮, ૧૬૯, ૧૮૭, ૧૯૧, ૧૯૩, ૧૯૪, ૧૯૯, ૨૦૧, ૨૦૨, ૨૦૮, ૨૧૦, ૨૨૬, ૨૩૦, ૨૩૨, ૨૩૬, ૨૩૭.

દ્વીતીય જી. એફ. એ. એમ.

૧, ૪, ૫, ૭, ૮, ૯, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૬, ૨૮, ૨૯, ૩૦, ૩૨, ૩૫, ૩૬, ૩૭, ૪૧, ૪૨, ૪૩, ૪૫, ૪૬, ૪૭, ૫૭, ૬૨, ૬૩, ૬૮, ૭૦, ૭૪, ૮૧, ૮૨, ૮૩, ૮૪, ૮૫, ૮૮, ૯૧, ૯૨, ૯૩, ૯૪, ૯૬, ૧૦૩, ૧૦૮, ૧૧૦, ૧૧૧, ૧૧૩, ૧૧૪.

માત્ર અ ગ્રુપમાં ઉત્તીર્ણ

૨, ૬, ૧૦, ૧૧. ૧૩, ૧૫, ૨૦, ૨૨, ૨૭, ૩૧, ૩૨, ૩૪, ૩૮, ૩૯, ૪૦. ૪૪, ૪૮, ૫૦, ૫૫, ૫૬, ૬૦, ૬૪, ૭૧, ૭૩, ૭૬, ૭૯, ૮૬. ૮૭, ૯૦, ૧૦૭, ૧૦૯, ૧૧૫.

તૃતીય ડી. એ. એસ. એફ.

૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮.

ચતુર્થ ડી. એ. એસ. એફ.

૨, ૪, ૫, ૭, ૯, ૧૧, ૧૩, ૧૬, ૧૭, ૧૯, ૨૦, ૨૧, ૨૪, ૨૫, ૨૮, ૨૯, ૩૧, ૩૩, ૩૪, ૩૬, ૩૯, ૪૦. ૪૧, ૪૨, ૪૩, ૪૪, ૪૫, ૪૬, ૫૧, ૫૨, ૫૩, ૫૫, ૫૬, ૫૯, ૬૪, ૬૫, ૬૬, ૬૮, ૭૨, ૭૩, ૭૫, ૭૬, ૭૭, ૭૮, ૮૦, ૮૫, ૮૬, ૮૮, ૯૦. ૯૨, ૯૬, ૯૮, ૯૯, ૧૦૦, ૧૦૫, ૧૦૮, ૧૧૨, ૧૧૭, ૧૧૮, ૧૧૯. ૧૨૨, ૧૨૩, ૧૨૭, ૧૨૮, ૧૨૯, ૧૩૦, ૧૩૬, ૧૩૭, ૧૩૮, ૧૪૧, ૧૪૪, ૧૫૧, ૧૫૨, ૧૫૩, ૧૫૪, ૧૫૬, ૧૫૭, ૧૫૮, ૧૬૨, ૧૬૩. ૧૬૬, ૧૬૯, ૧૭૦, ૧૭૧, ૧૭૨, ૧૭૬, ૧૭૭, ૧૮૧, ૧૮૨, ૧૮૩, ૧૮૪. ૧૮૫, ૧૮૮, ૧૯૪, ૧૯૫, ૧૯૬, ૧૯૭. ૧૯૮, ૧૯૯, ૨૦૨, ૨૦૩, ૨૦૪, ૨૦૫, ૨૦૬, ૨૧૨, ૨૧૪, ૨૧૬, ૨૧૮, ૨૨૪, ૨૨૧, ૨૨૨, ૨૨૫, ૨૨૭, ૨૨૮, ૨૩૦, ૨૩૨.

ઊંઝાના વૈદ્ય સમ્મેલનો—એક વિહંગાવલોકન

(ગતાંકથી ચાલુ)

મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળ, મુમ્બઈ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલન અને મ. ગુ. સ્નાતક મંડળના અધિવેશનોનો ઝાંખો પરિચય મેં આપને ગતાંકમાં આપ્યો હતો. તેમાં થયેલી નિમણુંકો આ પ્રમાણે છે.

મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળ : કાર્યકારિણી સમિતિ
વૈદ્ય વલ્લભરામ વિશ્વનાથ વૈદ્ય (પ્રમુખ)
,, વામનરાવ દીનાનાથ વૈદ્ય (ઉપપ્રમુખ)
,, ગોવિંદપ્રસાદ હરિદાસ (કોષાધ્યક્ષ)
,, હરપ્રસાદ ભા. જોષી (ઓડીટર)
,, રમણિકલાલ જે. દવે. (,,)
,, શશિકાંત ભુલાભાઈ પંડયા (મહામંત્રી)
,, પ્રવીણચન્દ્ર રવિશંકર ત્રિવેદી (મંત્રી)
,, વિષ્ણુદેવ પંડીત (મંત્રી)
,, પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ (સભ્ય)
,, મણિલાલ નારાયણ વૈદ્ય
,, નટવરપ્રસાદ ના. શાસ્ત્રી
,, વાસુદેવ મુ. ત્રિવેદી
,, સોમેશ્વર મયાશંકર ભટ્ટ
,, ફુલાભાઇ મ. પટેલ
,, બાલકૃષ્ણ દવે

ઉપરોકત નિમણુંકો પરથી જોઇ શકાય છે કે કાર્યકારિણી સમિતિ વગદાર અને કુશળ કાર્યકરોની બની છે. સમ્મેલનની કચેરી અમદાવાદ ખાતે રાખવાનું નક્કી થયું છે. અને નવા સમ્મેલન માટે ધોલકાના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકરે આવતા વર્ષ માટે આમંત્રણ આપ્યું છે. સમ્મેલનને અંતે સમાપ્તીકાળના ભાષણમાં વૈ. વલ્લભરામે પ્રમુખપદેથી ટકોર કરતાં યોગ્ય જ કહ્યું હતું કે આવતે વર્ષે સમ્મેલન ઉનાળાને બદલે શિયાળામાં રાખવું ઘટે છે. કારણ કે આવા ધોમધખતા તડકામાં ક્યાંથી લાંબી મુસાફરી કરી હેરાન થવું કોઇને ન જ પાલવે. અને અનુકુળ ઋતુ હોય તો યોગ્ય હવામાન વચ્ચે કામકાજ પણ સારું થઇ શકે.

મહાગુજરાત આયુર્વેદ સ્નાતક મંડળની રચના નીચે પ્રમાણે થઇ છે.

મહાગુજરાત આયુર્વેદ સ્નાતકમંડળ
વૈદ્ય ફુલાભાઇ મ. પટેલ (પ્રમુખ)
,, રણજીતરાય દેસાઈ (ઉપપ્રમુખ)
,, કાંતિલાલ બી. મ્હેતા (પ્રધાનમંત્રી)
,, મથુરદાસ વી. રામી (મંત્રી)
,, ચંદ્રશેખર ગો. ઠક્કુર (મંત્રી)
,, અનુભાઇ શાહ (કોષાધ્યક્ષ)
,, હિમ્મતલાલ પુરોહિત (અન્વેષક)

સભ્યો :

વૈદ્ય હરપ્રસાદ ભાઇશંકર જોષી (જામનગર)
,, શિવુભાઇ જે. વૈદ્ય (નડીયાદ)
,, પ્રભાશંકર ન. રાવળ (,,)
,, નવનીતલાલ બ. પંડયા (મુંબઇ)
,, પુષ્પેન્દ્ર હ. ભટ્ટ (અમદાવાદ)
,, કેશુભાઈ હ. ભટ્ટ (,,)
,, હરિહર દવે (,,)
,, બાબુભાઇ રાવળ (ઊંઝા)
,, સૌભાગ્યચંદ્ર બાવીસી (કપડવણજ)
,, મણિભાઇ બ્રહ્મભટ્ટ (નડીયાદ)
,, પ્રતાપકુમાર પો. વૈદ્ય (મુંબઇ)

મ. ગુ. આયુર્વેદ સ્નાતક મહામંડળની કચેરી અમદાવાદ ખાતે રાખવામા આવી છે. આ મંડળના અધિવેશનમાં લગભગ ૧૮ ઠરાવો પસાર કરવામાં આવ્યા હતા. તેમાં (૧) સદ્દગત વૈદ્યો બદલ શોક (૨) મુંબઇ રાજ્યમાં બી. એમ. એસ. ની સમક્ષ ભારત વર્ષમાં અન્યત્ર પણ ડી. એ. એસ. એફ. કે એલ. એ. એમ. જેવા સ્નાતકોને બી. એમ. એસ. નો દરજ્જો આપવા ભારત સરકારને વિનંતિ કરતો ઠરાવ. (૩) ડી. એ. એસ. એફ. સમકક્ષ એલ. એ. એમ. ગણવા બદલ મુંબઇ સરકારને

અભિનંદન આપતો ઠરાવ. (૪) ૧૯૪૯ માં સુધારેલા મેડિકલ કાયદાનુસાર શેડ્યુલ્ડ પદવીધારી ડી. એ. એસ. એફ. કે એલ. એ. એમ. જેવા પદવીધરોને એલોપથી આયુર્વેદ બન્નેના જ્ઞાનને લઈ વિશિષ્ટ અધિકારોની માગણી. (૫) એમ એમ. પી ની યોજનામાં એલોપથી અને આયુર્વેદના સ્નાતકો અંગે ભેદ દુર કરવો. (૬) ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં જેમાં પુનાના જી. એ. એસ. (આયુર્વિદ્યા વિશારદ) ને મતાધિકાર છે. તેમ ડી. એ એસ. એફ. કે એલ. એ. એમ આદિને પણ મતાધિકાર આપવા વિનંતિ (૭) સિવિલ હોસ્પીટલમાં વૈદ્ય મણિભાઈ પ્રભાશંકરની માનદ ચિકિત્સક તરીકે નિમણૂંક બદલ અભિનંદન (૮) સારા પાઠ્યપુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં લખવા બદલ લેખકોને અભિનંદન. (૯) વર્તમાનપત્રો અને વૈદ્યકીય સામયિકોના સહકાર બદલ અભિનંદન. (૧૦) ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં આયુ. ફેકલ્ટીની રચના બદલ અભિનંદન. (૧૧) મ. ગુ. વૈદ્યમંડળ સાથે સંબદ્ધ સંસ્થા તરીકે સ્નાતકોને મતદાન અધિકાર આપવા માટે ઠરાવ પસાર કર્યો તે બદલ મ ગુ વૈદ્યમંડળને અભિનંદન આપતો ઠરાવ. (૧૩) સૌરાષ્ટ્ર સરકારે મેડિકલ સર્વિસીસમાં આયુ સ્નાતકોને સ્થાન આપવા બદલ અભિનંદન. (૧૪) મુંબઈ બોર્ડ તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ રજીસ્ટરમાં એલ. એ. એમ. અને ડી. એ. એમ. એમ. ભેદો પાડયા છે તે ભેદો વસ્તુતઃ ભેદ નથી પણ એક જ ઉપાધિ છે માટે તે ભૂલ સુધારી લઈ ગુજરાતાયુર્વેદશાસ્ત્ર ડી એ. એમ. ને પણ નેશ શેડ્યુલ ક્વોલીફિકેશનની માન્યતા આપવાની વિનંતિ કરેલો ઠરાવ. (૧૫) કામદાર વિમા યોજનામાં જેમ આયુર્વેદ અને એલોપથીના સ્નાતકોને સરખું સ્થાન અપાયું છે અને જેમ એલોપથિક સ્નાતકોને વીમાના કેસો તપાસવાનો અધિકાર છે તેમ આયુર્વેદના સ્નાતકોને પણ આ અધિકાર આપવો. (૧૬) ઇન્ડિયન મેડિકલ એસોસીએશનનો ટીકા કરતો ઠરાવ કે આયુર્વેદને જાણ્યા વગર આયુર્વેદ સંબંધી કોઇ પણ જાતનો ઠરાવ પસાર કરવાનો અધિકાર નથી અને આયુર્વેદ સંબંધી કોઈ પણ કામમા માથું ન મારવા વિનતિ. (૧૭) એમ. બી. બી. એસ. (વીથ આયુર્વેદ)નો ડીગ્રીકોર્સ જામનગરમાં શરૂ થયો છે તેમાં ડી એ. એસ. એફ., એલ. એ. એમ, કે મિશ્ર સ્નાતકને કંડેન્સ્ડ કોર્સ આપવાની વિનંતિ કરતો ઠરાવ. (૧૮) મ. ગુ. વૈદ્ય મંડળ ૧૪ મા અધિવેશનની સ્વાગત સમિતિએ મ ગુ આ. સ્નાતક મંડળને સમ્મેલન ભરવા જે સહાય અને વ્યવસ્થા કરી છે તે બદલ ઊંઝા ફાર્મસી અને મ ગુ વૈદ્યમંડળના કાર્યકર્તાઓનો સમ્મેલન તરફથી આભાર માનવામાં આવ્યો. (૧૯) બોર્ડના કાર્યવાહનને વૈદ્યકીય પત્રોમા પ્રસિદ્ધ ન કરવાના બોર્ડના ઠરાવનો વિરોધ એમ ૧૯ ઠરાવ પસાર કરવામા આવ્યા હતા.

સ્નાતક મંડળના ત્રીજા દિવસના અધિવેશનની પૂર્ણાહુતિ બાદ આભાર વિધિ પ્રદર્શનાદિ થયાં હતાં. એમાં પણ ઊંઝા ફાર્મસીવાળા શ્રી ભોગીભાઈનું ઝળગળા સાદે કરાયેલું ટુંક પ્રવચન નોંધપાત્ર હતું. એમણે અને ઊંઝાના અન્ય કાર્યકરોએ જે મહેનત લીધી છે તે પ્રશંસાપાત્ર છે. શ્રી ફુલાભાઇ મ પટેલનું પ્રવચન સૌના આદરને પ્રાપ્ત થયું હતું. તે ઉપરાંત પ્રથમ દિવસે સમ્મેલનના પ્રધાનમંત્રી શ્રી સોમેશ્વર મ. ભટે, મંડળની પ્રગતિનો જે ખ્યાલ આપ્યો હતો તે પણ નોંધપાત્ર છે. એમના આખા પ્રવચનના મુખ્ય મુદ્દાઓ સાધેલા અને તે માહિતિ પ્રદ હોઈ, વાચકોના લાભ ખાતર અહીં આપવામાં આવે છે.

પ્રધાનમંત્રીનું વકતવ્ય

મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૩ મું સંમેલન ૧૯૫૩ ના ઓકટોબર મહિનાની તા. ૨૦-૨૧-૨૨-૨૩ મીએ મળ્યા પછી, લગભગ બે વર્ષ અને સાત મહિના પછી આપણું આ ૧૪ મું સંમેલન ઊંઝા મુકામે મળે છે.

આ સમય દરમિઆન મંડળની કાર્યવાહીની ત્રણ સભાઓ મળી છે. એક સરીગામ અને બે મુંબઈમાં.

કાર્યવાહી સમિતિના મોટા ભાગના સભાસદોએ સ્થાયી સમિતિની મળેલી સભાઓમાં હાજરી આપી, સંસ્થાઓની પ્રવૃત્તિઓમાં સહકાર આપ્યો છે.

મંડળની સ્થાયી સમિતિની સાત સભાઓ મેળવવામાં આવી છે. સરીગામ, વસઈ, ડહાણુ, અમદાવાદ, જામનગર, મુંબઇમાં બે અને ઊંઝા, જામનગરની સ્થાયી સમિતિ પુજ્ય શ્રી વૈદ્યરાજ જાદવજી ત્રીકમજી આચાર્યનો સ્વર્ગવાસ થવાથી મુલતવી રાખવામાં આવી હતી. એટલે તે બાદ કરતાં કુલ સ્થાયી સમિતિની ૬ સભાઓ મળી છે.

મંડળના હેતુઓનો પ્રચાર અને આપણું સંગઠન વધુ મજબુત થાય. અને વૈદ્ય કાર્યકરો પરસ્પર વધુ સંપર્કમાં આવે એ આશાથી, શરૂ કરવામાં આવેલી નવી પ્રણાલિકા મુજબ સ્થાયી સમિતિની આ સભાઓ જુદાં જુદાં સ્થળોએ બોલાવવાની વ્યવસ્થા, તે તે સ્થળોના કાર્યકરોના સહકારથી કરવામાં આવી હતી. એટલું જ નહિ, પરંતુ સ્થાયી સમિમિ મેળવવા માટેનાં આમંત્રણો તે તે વિભાગના કાર્યકરો તરફથી ક્રમશઃ મળતાં જ રહયાં છે. આ પ્રમાણે મળેલી સ્થાયી સમિતિઓનાં સભાસદોની હાજરીની જે સંખ્યા રહી છે તે ઉપરથી આપને ખાત્રી થશે કે સ્થાયી સમિતિના મોટા ભાગના સભાસદો મંડળની પ્રવૃત્તિઓમાં ઉત્સાહપુર્વક ભાગ લઈ સહકાર આપતા રહયા છે.

મંડળની મળતી સ્થાયી સમિતિની સભાઓ પૈકી પહેલી ચાર સભાઓ માટે કાર્યવાહી સભાસદો પાસેથી, પત્રોદ્વારા સુચનો મંગાવવામાં આવ્યા હતા. જેમાં વૈ. માધવપ્રસાદ, નારાયણશંકર શાસ્ત્રી, વૈ. બાલકૃષ્ણ હરીરામ દવે, વૈ. હરપ્રસાદ ભાઈશંકર જોષી, વૈ. ભુપણદાસ દેવચંદ વ્યાસ. વૈ. પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ, વૈ. બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય, વૈ. રમણીકલાલ જેઠાલાલ અને વૈ. ત્રંબકલાલ દેવજીભાઇ જોષી તરફથી વખતો વખત જરૂરી સુચનો અને કાર્યવાહી અંગે તેમનાં મંતવ્યો મળતાં રહયાં છે.

મંડળના સભાસદોની સામાન્ય સભા લોદ્રા સંમેલન પછી આ પહેલી જ મળે છે.

આયુર્વેદના મૌલિક વિકાસ માટે, તેના શિક્ષણના અભ્યાસક્રમમાં વર્તમાન વૈદક શાસ્ત્રના વિષયોનો સમાવેશ અનિવાર્ય રીતે હોવો જોઇએ નહિ. આ પ્રકારનું પ્રમાણિક મંતવ્ય ધરાવતા વૈદ્ય સમાજના એક મોટા સમુહને સન ૧૯૩૮ ના વૈદક કાયદા પછી, નવો મિશ્ર અભ્યાસક્રમ આયુર્વેદને ઉપકારક ન રહેતાં, આયુર્વેદની નિષ્ફળતા રજુ કરવા વધુ નિમિત્ત બનશે એવો સતત ભય રહેતો હતો, તેમજ આ મત ધરાવતા વૈદ્યોની આ માગણી પ્રત્યે અંશતઃ વિચારણા થાય, તેવી સંભવિત કલ્પનાને પણ જયારે હસી કાઢવામાં આવતી હતી. તે પરિસ્થિતિમાં, લોદરા સંમેલનના થોડુંક પહેલાં મુંબઈ સરકારે, વૈદ્યોની માગણીનો આ પ્રાથમિક સિદ્ધાંત સ્વીકારી, આયુર્વેદ પ્રત્યેની સહાનુભુતિ તરીકે, નીતિ પરિવર્તનની હિંમતભરી જાહેરાત કરવાથી સમગ્ર વૈદ્ય સમાજમાં હર્ષની લાગણી પ્રસરી હતી, અને આ માટે મુંબઈ રાજ્યનાં ચાર વિભાગીય પ્રાન્તીય વૈદ્ય મંડળો તેમજ શકય તેટલી સર્વ વૈદ્યકીય સંસ્થાઓના સહકારથી મુંબઇ રાજ્યના પ્રધાનોને સત્કારવા

માટે અને ભવ્ય સમારંભ સન ૧૯૫૩ ના ડીસેમ્બરમા મુંબઈમા ભારતીય વિદ્યા ભવનમા યોજવામાં આવ્યો હતો મુંબઇ રાજ્યના પ્રત્યેક વિભાગોમાથી ચૂંટાયેલા વૈદ્ય પ્રતિનિધિઓએ હાજરી આપી આ સમારંભને સફળ બનાવવામા વધુ સહાય આપી હતી

આ સમારંભ યોજવામા મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળ તરફથી પ્રમુખ વૈદ્ય વામનભાઇ દીનાનાથે અગ્ર ભાગ લીધો હતો તેમજ વૈ પ્રતાપકુમાર પોપટભાઇ અને વૈ સોમેશ્વર મયાશંકર ભટે આ સમિતિના પ્રારંભિક મંત્રીઓ તરીકે કામ કર્યું હતુ પરંતુ વૈદ્ય પ્રતાપકુમાર પોપટભાઇ પાછળથી પથારીવશ અસ્વસ્થ પ્રકૃતિને કારણે ભાગ લઇ શકયા ન હતા

આ સમારંભના દિવસોમા જ મુંબઇના કાર્યકરોના સંયુક્ત સહકારથી અ ભા આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠના વર્તમાન પ્રમુખ શ્રી ભીખાજી વિનાયક ડેંગ્વેકરના પ્રમુખપદે એક વિદ્વદ્ પરિષદ બોલાવવામા આવી હતી આ પરિષદે શુદ્ધ આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમ કેવો હોવો જોઈએ એ વિષે વિચાર વિનિમય કરી, જે નિર્ણયો કર્યા હતા તેમાના મહત્વના સુચનોનો શુદ્ધ આયુર્વેદ પાઠ્યક્રમમા સમાવેશ કરવામા આવ્યો છે

મુંબઇ રાજ્યના મુખ્ય ચાર પ્રાન્તીય વૈદ્ય મંડળો સંગઠિત થઇ કાર્ય કરે તો સરકાર પક્ષની આપણી રજુઆતોમા એકવાક્યતા જળવાઇ રહે અને તે વધુ અસરકારક નીવડે એ કલ્પનાથી મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલનનુ એક અધિવેશન મુંબઇમા વૈદ્ય રત્ન પં શિવશર્માજીના પ્રમુખપદે મળ્યુ હતુ પરંતુ સંજોગવશાત એ યોજના એ સમયે વધુ આગળ ચાલી શકી નહિ પરંતુ મુંબઈમાં યોજવામા આવેલા પ્રધાનોના સન્માન સમારંભ પ્રસંગે મુંબઇના મુખ્ય પ્રધાન શ્રી મોરારજીભાઇ દેસાઇએ પોતેજ લોકશાસન પદ્ધતિ પ્રમાણે વૈદ્યો અને સરકારના પરસ્પર અનુકુળતા જળવાઈ રહે એ માટે આ પ્રકારનુ એક સંગઠન તાકીદે કરવાની સુચના આપતા, મહારાષ્ટ્ર પ્રાન્તીય વૈદ્ય મંડળે સંયોજક તરીકે કામ કર્યું અને અન્ય પ્રાન્તીય વૈદ્ય મંડળોના સહકારથી આ યોજના તુરતમા જ અમલમા આવી તેનુ બીજુ અધિવેશન વૈદ્ય નાના સાહેબ પુરાણિકના પ્રમુખ પદે સન ૧૯૫૫ ના મે મહિનામા ભુસાવળ મુકામે મળ્યુ હતુ અને ત્રીજુ સમ્મેલન અહી ગુરૂવાર તા ૭ જુને વૈદ્ય લક્ષ્મીશંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રીના પ્રમુખપદે મળી રહ્યુ છે

મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય મંડળની કાર્યવાહી સમિતિ ઉપર મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળના પ્રતિનિધિઓ અને સભાવિષ્ટ સભ્યો નીચે પ્રમાણે છે

વૈ વામનભાઈ દીનાનાથ, વૈ માધવપ્રસાદ નારાયણશંકર શાસ્ત્રી, વૈ. પ્રતાપકુમાર પોપટભાઇ વૈ સોમેશ્વર મ ભટ્ટ

વૈકલ્પિક સભ્યો

વૈ નાથુભાઇ નારાયણ, વૈ ભુખણદાસ દેવચંદ વ્યાસ, વૈ હિમ્મતલાલ ત્રંબકલાલ મુનિ, વૈ રવિશંકર ખંડુભાઇ યાજ્ઞિક

સભાવિષ્ટ

વૈ મણિભાઇ નારણભાઈ

આ હકીકતનો અહીં એટલા માટે જ ઉલ્લેખ કરવો પડે છે કે મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલનની સ્થાપના થયા પછી પ્રત્યેક પ્રાન્તે પોતાના વિશિષ્ટ પ્રશ્નો સંબંધી પોતાની રીતે કાર્ય કરવુ ચાલુ રાખ્યુ છે પરંતુ મુંબઇ રાજ્ય સાથેના આપણા સંબંધોમા સંયુક્ત રીતે નિર્ધારિત કરેલી નીતિ લગભગ અનુસરવામા આવી રહી છે

શુદ્ધ આયુર્વેદ પાઠ્યક્રમ સમિતિનો નવો અભ્યાસક્રમ ખુબ જ આશંકા અને સંભ્રમ વચ્ચે શરુ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રારંભમાં સરકારે આ અભ્યાસક્રમના વિદ્યાર્થીઓના ભાવિ વિષે કોઇ પ્રકારની બાંહેધરી આપવાની સ્પષ્ટ ના પાડી હતી. આ પરિસ્થિતિમાં બુદ્ધિમાન અને આશાસ્પદ વિદ્યાર્થીઓનું આકર્ષણ આ અભ્યાસક્રમ પ્રત્યે થાય નહિ એ સ્વાભાવિક હતું, તેમજ કેટલાક તરફથી એક યા બીજી રીતે આ પરિસ્થતિને વધુ વિકૃત રીતે વખતોવખત રજુ કરવામાં આવી હોવાથી, આ અભ્યાસક્રમ વિષે ખુબજ ઉદાસીનતા અને નિરાશા પ્રસરી હતી, પરંતુ જેઓએ આ અભ્યાસક્રમની સહકારી સ્વીકૃતિ માટે પ્રયાસ કર્યો હતો. તે સર્વેની, તેમના આદર્શ માટેની એકનિષ્ઠા, ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટેના સતત પ્રયાસો અને વૈદ્ય સમાજે વખતો વખત એક અવાજે કરેલી માગણીઓને પરિણામે બધાના આનંદજનક આશ્ચર્ય વચ્ચે, આ અભ્યાસક્રમની પરિક્ષાને ડી. એ. એસ. એફ. જેટલો દરજ્જો આપવાની જાહેરાત ફેકલ્ટીએ કરી છે તેનાથી ઉપરના બધા પ્રશ્નો આપોઆપ ઉકેલાઇ ગયા છે તેમજ શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલયના દરેક વિદ્યાલયને, રૂા. ૨૬૦૦૦)ની ઉદાર આર્થિક સહાય આપીને, સરકારે આયુર્વેનું ગૌરવ વધારી, આ અભ્યાસક્રમનું ભાવિ વધુ ઉજ્જવળ છે એ હકીકતની ખાત્રી કરાવી છે.

મુંબઇ સરકારે તા. ૩૧ ડીસેમ્બર ૧૯૫૪ સુધીમાં વૈદ્યોએ રૂા. ૫)ની ત્રિમાસીક ફી ભરવાની કરેલી જાહેરાત એટલી ટુંકી હતી અને એ જાહેરાત એવી રીતે કરવામાં આવી હતી કે વૈદ્યોનો મોટો સમુદાય આ સુચનાથી પરિચિત થાય નહિ. મંડળના પ્રમુખ વૈદ્ય વામનભાઈ દીનાનાથે આ પ્રશ્ન પરત્વે ખુબજ મહેનત લઇ તે તા. ૩૧ માર્ચ ૧૯૫૫ સુધી લંબાવવાનો સફળ પ્રયત્ન કર્યો હતો. મંડળ તરફથી આ લંબાવવામાં આવેલી જાહેરાત વિષે એક પરિપત્ર બહાર પાડી સર્વ સભાસદોને મોકલવામાં આવ્યો હતો તેમજ વર્તમાનપત્રોમાં પણ આ જાહેરાત યોગ્ય રીતે થાય એ માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હતો.

પાટણની ગૃહીતાયુર્વેદ એલ. એ. એમ. પરીક્ષાને સરકારે નોકરીઓ માટેની એક જાહેરાતમાં માન્ય પરીક્ષાઓમાંથી બાકાત રાખવામાં આવતાં, આ અન્યાય દુર કરાવવા મંડળના પ્રમુખે જરૂરી કાર્યવાહી કરી, આ પરીક્ષા માન્ય કરાવી છે.

ભારત સરકારે નીમેલી દવે કમિટીના પ્રશ્નોના ઉત્તરો મોકલવાની મુદત ખુબ જ ઓછી હોવાથી, મંડળ અને અન્ય વૈદ્ય સંસ્થાઓએ તે લંબાવવા આગ્રહ કર્યો હતો અને એ મુદત લંબાવવામાં આવી હતી. અમદાવાદ મુકામે મળેલી સ્થાયી સમિતિએ આ પ્રશ્નોનાં ઉત્તરો વિષે ગંભીર રીતે વિચારણા કરી, સ્વતંત્ર વિચારસરણીથી નક્કી કર્યા પ્રમાણે અભ્યાસ પુર્ણ જવાબો મોકલવામાં આવ્યા હતા.

ગુજરાત યુનિવર્સિટીએ નીમેલી આયુર્વેદ એડહોક સમિતિ તરફથી રચનારા આયુર્વેદ અભ્યાસક્રમ સંબંધી મંડળના વિચારો રજુ કરવા પ્રતિનિધિ મંડળની નિમણુંક કરવામાં આવી હતી. આ પ્રતિનિધિ મંડળની એક સભા અમદાવાદ મુકામે મળેલી સ્થાયી સમિતિની સભાના દિવસે મળી હતી. અને સર્વાનુમતે નક્કી કરેલા સુચનો ઉપરોકત એડહોક સમિતિના પ્રમુખશ્રીને મોકલવામાં આવ્યા હતા.

મુંબઇ ઉપનગર વૈદ્ય સંમેલને ૧૯૩૮ ના વૈદક કાયદામાં સંશોધન કરવા, ચારે પ્રાન્તના પ્રતિનિધિઓની એક સમિતિ નીમવાના કરેલા ઠરાવ અનુસાર એક સમિતિ વૈદ્ય પ્રતાપકુમાર પોપટભાઈ વૈદ્યના પ્રમુખપદે નીમવામાં આવી

હતા. આ સમિતિની ત્રણ સભાઓ મળી હતી. તેમાં મંડળના પ્રતિનિધિઓએ જરૂરી સહકાર આપ્યો હતો. પરંતુ તે અરસામાં સરકારનું આયુર્વેદ પ્રત્યેનું સાનુરૂપ વલણ જણાતાં આ સમિતિએ આ કાર્ય સ્થગીત રાખવામાં આવ્યું હતું.

મુંબઈ રાજ્યનાં આયુર્વેદને લગતાં ખાતાંઓના વહીવટ માટે એક સ્વતંત્ર વિભાગ શરૂ કરવાની આપણી લાંબા સમયની સતત માગણી સરકારે સ્વીકારી, અને ડાયરેકટર ઓફ આયુર્વેદ તરીકે એક વૈદ્યની જ નિમણુંક કરી છે એ ખુબ જ સંતોષજનક છે

મુંબઇ શહેરમાં શરૂ કરવામાં આવેલી રાજ્ય આરોગ્ય વીમા યોજનામાં વૈદ્યોનો, ડોકટોરોના જેટલો જ દરજ્જો સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. આ યોજનામાં દાખલ થયેલા ચિકિત્સકો માટે સલાહકાર (*Consultants*) વૈદ્યો નીમવાની માગણીને પણ સ્વીકારવામાં આવી છે અને તે માટે એક સમિતિની નિમણુંક કરવામાં આવી છે. પરંતુ આ સમિતિએ આ બાબતમાં કંઈ પણ સક્રિય નિર્ણય લીધો નથી એ ખેદજનક છે.

બોર્ડ ઓફ આયુર્વેદ અને યુનાની સીસ્ટીમ્સ ઓફ મેડીસીનની સન ૧૯૫૫ માં થયેલી ચુંટણી પ્રસંગે વસઇ-ડાભલા મુકામે મળેલી સ્થાયી સમિતિએ કરેલા ઠરાવ અનુસાર કાર્યલય તરફથી એક વિગતવાર પરિપત્ર પ્રસિદ્ધ કરી, સર્વ સભાસદોએને મોકલવામાં આવ્યો હતો. અને નિમાયેલી સમિતિએ ગુજરાતના ઉમેદવારોનાં અરજીપત્રકો મંગાવી મંડળે સૂચવવાનાં ચાર નામોની પસંદગી કરી હતી. મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય સંમેલને એક પાર્લામેન્ટરી બોર્ડની રચના કરી, ઉમેદવારોની આખરી પસંદગી કરી હતી. ચુંટણી માટેના આ સંગઠિત પ્રયત્નોના પરિણામે આ ચુંટણી બીનહરીફ થઈ હતી અને મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય સમેલનને આ કાર્યમા અપુર્વ સફલતા મળી છે. આ પાર્લામેન્ટરી બોર્ડના પ્રમુખ તરીકે વૈદ્ય વામનભાઈ દીનાનાથ નીમાયા છે.

આ ઉપરાંત બોર્ડમાં સરકારે કરેલી નિમણુંક મુંબઈ રાજ્યની આયુર્વેદ ફેકલ્ટીની થયેલી ચુંટણી અને નિમણુંકો, મુંબઇ રાજ્યની આયુર્વેદ સંશોધન સમિતિની થયેલી પુનર્રચના અને તેની સલાહકાર સમિતિની રચના વિગેરેમાં વૈદ્ય સમાજનો વિશ્વાસ ધરાવતા અને આયુર્વેદનું પ્રમાણિક દ્દષ્ટિબિન્દુ રજુ કરી શકે એવા વૈદ્યો છે એ આપણા સંગઠન આગેવાનોની દક્ષતા અને સરકારની આયુર્વેદ પ્રત્યેની સહાનભૂતિની એક વધુ સાબીતી છે.

લેાંધા સમ્મેલન પછી આજ સુધીમાં મંડળના સભ્યો પૈકી વૈદ્ય બાપાલાલ ગ. શાહની મુંબઇ સરકારે નીમેલી દ્રવ્ય સંશોધન સમિતિના પ્રમુખ તરીકેની નિમણુંક અને મુંબઇની ફેકલ્ટીમા આયુર્વેદ વિદ્યાલયોના પ્રધાનાઘ્યાપક સંઘ તરફથી થયેલી ચુંટણી, વૈદ્ય મોતીરામ નારણજી જોષી અને વૈદ્ય પ્રધાનભાઇ હંસરાજની દ્રવ્ય સંશોધન સમિતિના સભ્યો તરીકે થયેલી નિમણુંકો, વૈદ્ય વલ્લભરામ વિશ્વનાથની મુંબઇમાં આયુર્વેદ ફેકલ્ટીના સભ્ય તરીકે અને ગુજરાત યુનિવર્સિટીની આયુર્વેદ ફેકલ્ટીના ડીન તરીકે થયેલી નિમણુંક, વૈદ્ય ગોવિંદપ્રસાદ હરીદાસ અને વૈ. પ્રતાપકુમાર પોપટભાઇની બોર્ડમાં થયેલી બીનહરીફ ચુંટણી, વૈ. રદ્રદત્ત જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યની બોર્ડમાં થયેલી નિમણુંક વૈ. જીવરામ કાલીદાસ (સ્વામીશ્રી ચરણતીર્થ મહારાજ) અને વૈ રણજીતરાય એન. દેસાઇની આયુર્વેદ સંશોધન સમિતિ ઉપર થયેલી નિમણુંકો, વૈ. લક્ષ્મીશંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રી અને વૈ વાસુદેવ મૂળશંકર દ્વિવેદીની ગુજરાત

તરીકે વર્ષો સુધી નિરાશાજનક પરિસ્થિતિમાં પણ અડગ રહી, એ ધ્યેય સરકાર પાસે સ્વીકૃત કરાવી, શુદ્ધ આયુર્વેદ પાઠ્યક્રમ સમિતિના પ્રમુખ તરીકે તેને ત્વરિત રીતે અમલમાં મુકી, એ અભ્યાસક્રમની પરીક્ષાને ગૌરવભરી માન્યતા અપાવવા અને મંડળના ૧૪ માં સમ્મેલનના પ્રમુખપદે આરૂઢ થતા વૈ. વલ્લભરામ વિશ્વનાથે ગુજરાત યુનિવર્સિટીની સેનેટ પાસે આયુર્વેદની પરીક્ષાને, સમાજમાં સામાન્ય ગણાતી એમ. બી. બી. એસ. (*Ayu*) પદવી આપવાનો સ્વીકાર કરાવી, આ વર્તનથી જ તેને અમલમાં મૂકવાનો સફળ પ્રયાસ કરી, આયુર્વેદનું ગૌરવ વધાર્યું છે અને આ રીતે મંડળની પ્રતિષ્ઠા અને યશ વધે તેવું નેતૃત્વ મંડળને મળતું રહયું છે એ ખુબજ આશાસ્પદ છે.

અત્યારે આ પ્રમાણે વૈદ્યોને જે જે ક્ષેત્રમાં કામ કરવાની અનુકુળતા મળી છે તેમાં યેાગ્ય વ્યક્તિઓને આ જવાબદારી સોંપવામાં આવે એ ખુબજ જરૂરી છે. આયુર્વેદના આ કસોટી કાળમાં ક્ષુદ્ર મતભેદો અને અન્ય કારણો વિસરી જઈ આયુર્વેદનો મર્મ જાણનારા વિદ્વાન વૈદ્યો આ કાર્યમાં સહકાર આપી, આયુર્વેદ પ્રત્યેનું તેમનું ઋણ અદા કરે. તોજ આપણે આ મેળવેલી તકોમાં સફળ થઈ શકીશું. અન્યથા વર્ષોના પ્રયત્નોના પરિણામે મેળવેલી આ ક્ષણિક સફળતાઓ તો જશે જ એટલું જ નહિ આપણા અનુગામીઓ માટે આ પ્રકારની માગણી કરવાની તક પણ નહિ રહે એ હકીકત છે. કારણ કે આપણે જે પ્રયાસો કરી થોડું ફળ મેળવી સરખામણીમાં આયુર્વેદનાં વિરોધી બળો વધુ ઝડપ અને સીફતથી કાર્ય કરી રહયાં છે. જયપુર મુકામે મળેલી મેડિકલ કોલેજે કરેલો પ્રસ્તાવ એનો એક નમૂનો છે.

ભારતનાં રાજ્યોની પુનર્રચનાની કલ્પનાનું આજે જે ચિત્ર છે તે જોતાં ગુજરાત સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ ઘણા લાંબા સમય પછી એકજ વહીવટી તંત્ર નીચે આવશે એ આપણે માટે ખુબ જ આનંદની વાત છે. ગુજરાતના રાજકીય આગેવાનોની આયુર્વેદ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ છે. સૌરાષ્ટ્ર અને મુંબઇનાં રાજ્યોએ આયુર્વેદ સંબંધી અમલમાં મૂકેલી નીતિ તેની સાબિતિ છે. આ સાનુરુપ સંજોગોમાં મહાગુજરાતના વૈદ્યોને કામ કરવાની તક મળી રહેશે. એવી શ્રદ્ધા આપણે જરૂર રાખીએ. આ વાતાવરણમાં મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું કાર્યાલય જ્યાં નકકી કરવામાં આવે ત્યાં અને અને જે કાર્યકરો નીમાય તેમને મુંબઈના કાર્યકરો તરફથી સહકાર મળતો રહેશે તેની ખાત્રી રાખશો.

મુંબઈનું કાર્યાલય મુંબઇમાં સને ૧૯૪૯ થી આજ સુધી ચાલુ રહયું છે. મંડળના ૧૯૪૯ થી ૧૯૫૨ સુધી રહેલા પ્રધાન મંત્રી શ્રી પ્રતાપકુમાર પોપટભાઇ વૈદ્યે મંડળના બંધારણ અનુસાર કાર્ય કરવાની પ્રણાલિકાઓ શરૂ કરી છે તેનાથી મંડળના સુરેખ સંચાલનના ખુબજ વ્યવસ્થા જળવાઇ રહી છે. અત્યારના કાર્યકરોએ આ પ્રણાલિકાઓ જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે અને અમે જે કંઇ કાર્ય કરી શકયા છીએ તે આપના સહકારથી જ થઈ શકયું છે અને અમારા કાર્યમાં અનેક ક્ષતિઓ ગઇ હોવાનો સંભવ હોવા છતા આપે તે નિભાવી લીધા છે તે માટે આભાર માનીએ છીએ."

– આટલું જરૂર કરો –

* પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર જરૂર લખો.
* આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો પ્રચાર કરો.

सौतिकम्

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી પ્રભુભાઇ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ગો. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા—ચાલુ)

આ બધામાં સૌમ્યફલ કોષાર્બુદનું એક લક્ષણ નોંધપાત્ર છે જે એ કે મોટે ભાગે તે ઓછા લક્ષણોવાળું હોય છે.

ફલકોષના ઘાતકાર્બુદના લક્ષણો :

મોટે ભાગે ઘાતકાર્બુદ જરાવસ્થા (*Menopausal age*)માં જોવામાં આવે છે યુવાવસ્થામાં પણ ક્વચિત જોવામા આવે છે અને તે અર્બુદ ઝડપથી વધતું તથા રોગીને અતિકૃશ કરનારૂં હોય છે. સૌમ્ય અર્બુદની અપેક્ષા એ આમાં વેદના અધિક તથા અસહ્ય હોય છે. યોનિમાર્ગમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે. બહુજ ઓછા રોગીયોમાં અનાર્તવ હોય છે.

ઘણું કરીને ઘાતકાર્બુદ બને ફલકોષોમાં વિદ્યમાન હોઇ ઉદરમાં બંને બાજુ પર અર્બુદની પ્રતિતિ થાય છે. સૌથી વધુ અગત્યની વિગત તો એ છે કે ઘાતકાર્બુદમા ઉદર સજલ હોય છે. પાઉચ ઓફ ડગ્લાસ (*Pouch of duglas*) ની બરાબર તપાસ કરી તેમાં જો સખત—અચલ (*Hard & fixed*)નાના અર્બુદ માલમ પડે તે જાણવું કે અર્બુદ ઘાતક છે. યોનિપરીક્ષાથી પણ આવા અર્બુદો જાણી શકાય છે. જીર્ણાવસ્થામાં રોગી અત્યંત કૃશ તથા એક બાજુ પર શોથ—સજલપાર્શ્વ વગેરે લક્ષણોથી પીડાય છે.

ચિકિત્સા : શસ્ત્રચિકિત્સાથી ફલકોષનું છેદન કરી અર્બુદને કાઢી નાખવો જોઇએ. જ્યાં શસ્ત્રક્રિયા થઇ શકે એમ ન હોય ત્યાં ક્વચિત જલસ્રાવણ કરવામાં આવે છે.

ફલકોષાર્બુદ અને સગર્ભાવસ્થા :

ફલકોષાર્બુદ કેટલીકવાર ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વિઘ્ન ઉત્પન્ન કરે છે. ફલકોષાર્બુદનુ સગર્ભાવસ્થાની અવસ્થામાં પરિવર્તન (*Torsion*) થવાનું વલણ વધારે હોય છે. કેટલીકવાર તે ગર્ભના સ્વાભાવિક પ્રસવમાં વિઘ્ન નાખે છે અને ક્વચિત ગર્ભાશયનું સ્ફુટન (*Rupture of the uterus*) થાય છે.

સગર્ભાવસ્થાની અવસ્થામા ઘાતકાર્બુદો દરદીને ક્ષીણ કરી ઉદરને સજલ બનાવી ગર્ભનો પાત કરાવે છે. ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભના માસમા અર્બુદનુ નિદાન સહેલાઇથી થાય છે. ગર્ભાશયના અર્બુદો ક્વચિત બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. માયોમાનુ રેડડીજનરેશન અને ફલકોષના પરિવર્તનના લક્ષણોમાં ઘણું સામ્ય હોય છે જો અર્બુદમા વિકૃતિ ન ઉદ્ભવે તથા જો તે તંગ હોય તો તેને શસ્ત્રક્રિયા કરી કાઢી નાંખવું જોઇએ સગર્ભાવસ્થામાં શસ્ત્રકર્મ કરવામાં ગર્ભપાત યા પૂર્વકાલ પ્રસુતિ (*Premature labour*) નો ભય રહે છે. ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં શસ્ત્રકર્મ કરવામાં આવે તો ઓછો ભય રહે છે. પરંતુ ફલકોષાર્બુદનું નિદાન થયું કે વહેલામાં વહેલી તકે તેની શસ્ત્રક્રિયા કરવી જોઇએ.

જો ફલકોષાર્બુદ પ્રથમ પ્રસવ દરમિયાન માલમ પડે તો ગર્ભના અવતરણમાં વિલંબ (*delayed second stage of labour*) થાય છે તથા પાઉચ ઓફ ડગલાસમા અર્બુદ ગર્ભના શિરનો અવરોધ કરતું પ્રતીત થાય છે.

ચિકિત્સા : આની પ્રચલિત ચિકિત્સા એ છે કે ઉદરને ચીરી ફલકોષનુ નિર્હરણ કરવું અને ત્યાર બાદ દર્દી એ મૂર્છાવસ્થામાં (*Under anesthesia*) હોય ત્યારે ચીપીયા વડે (સંદંશયંત્ર) ગર્ભને કાઢવો. જો અર્બુદ ડગલાસના પાઉસમાં જામ થયેલુ હોય તો ગર્ભને સીઝેરીયન સેકશન (સદરાવણુ ચીરી) દ્વારા કાઢવો અને અર્બુદને પણ શસ્ત્રક્રિયા કરી કાઢી નાખવો.

નીચે પ્રસવકાલ નક્કી કરવાનો કોઠો આપીએ છીએ. આ રીતે પ્રસવકાળ નક્કી કરવામા અન્તિમ રજોદર્શનની તિથિ જાણવી બહુજ જરૂરી છે.

OBSTETRIC TABLE

THE CALCULATION IS MADE FROM THE FIRST DAY OF THE LAST MENSTRUAL PERIOD

જાન્યુ.	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
ઓક.	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	નવે.
ફેબ્રુ	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮				
નવે.	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫				ડિસે.
માર્ચ	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
ડિસે.	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	જાન્યુ.
એપ્રીલ	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
જાન્યુ.	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪		ફેબ્રુ.
મે	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
ફેબ્રુ.	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૮	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	માર્ચ
જુન	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
માર્ચ	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬		એપ્રીલ
જુલાઇ	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
એપ્રીલ	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	મે
ઓગ.	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
મે	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	જુન
સપ્ટે.	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
જુન	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭		જુલાઇ
ઓક.	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
જુલાઇ	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	ઓગ
નવે.	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
ઓગ.	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬		સપ્ટે.
ડિસે.	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
સપ્ટે.	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	ઓક.

गर्भवास कालगणना-प्रसूतिकाल-अनुमित प्रसवस्य दिनं सप्ताहः मासः च :—

પ્રસવકાલ નક્કી કરવાના બે પ્રચલિત ઉપાયેા છે (૧) સ્ત્રી અને પુરુષને સંયેાગ, (૨) અન્તિમ રજોદર્શન. સામાન્યતયા ઘણી સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થાનેા સમય ૪૦ અઠવાડિયાની આસપાસ હેાય છે. અનેક પ્રસુતાગારેાના રેકર્ડોના આધારે કહી શકાય છે કે ગર્ભાવસ્થાના સમય ૨૮૦ દિવસને હેાય છે. મહર્ષિ સુશ્રુતે પ્રસવકાલની મર્યાદા બતાવતાં કહ્યું છે. નવમાં-દશમાં-અગિયારમાં અને બારમા માસમાંથી કેાઇ એક માસમા ગર્ભને સ્વાભાવિક પ્રસવ થાય છે. ત્યારબાદ જો ગર્ભ ગર્ભાશયમા રહે તેા વૈકારિક પ્રસવ જાણવેા આ સુત્રથી તથા જુદા જુદા વિદ્વાનેાના પેાતાના અનુભવથી નક્કી થાય છે કે પ્રસવકાલની નિશ્ચિત મર્યાદા હેાતી નથી. દરેક સ્ત્રીમાં તથા કેાઇ કાઇ વખત દરેક ગર્ભાવસ્થામાં પ્રસવકાળની મર્યાદા ભિન્ન ભિન્ન હેાય છે. જેથી આ ચાર માસેા પૈકી કેાઇ એક માસમાં સ્વાભાવિક પ્રસવ થાય છે.

गर्भिणी परिचर्या-मासानुमासिक उपदेश : आहार विहार विषयकः

ગર્ભાવસ્થાનું જ્ઞાન થયા બાદ ગર્ભિણીએ હરહંમેશ પ્રસન્ન રહેવું જોઇએ. પવિત્ર અલંકારેાથી વિભુષિત અને શ્વેત વસ્ત્રો ધારણ કરવા. શાન્તિ હેામ મંગલ કર્મ દેવતા-બ્રાહ્મણ અને ગુરૂની પૂજા કરવી. મેલા-રેાગી અને હીન શરીરને અડકવું નહીં. દુર્ગંધ યુકત પદાર્થો અને ખરાબ દશ્યેા ત્યાગ કરવેા. ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરવાવાળી વાતેા સાંભળવી નહીં. સુકું, વાસી, સડેલું અને ક્લિન્ન અન ખાવું નહીં. બહાર નીકળવું નહીં. શૂન્ય ઘરમાં જવું નહીં. ચૈત્ય-સ્મશાન અને વૃક્ષેાનેા આશ્રય, ક્રોધ-ભયયુક્ત ભાવેા-મેાટા અવાજથી બેાલવું તથા ગર્ભને નાશ કરવાવાળા અન્ય ભાવેાને ત્યાગ કરવેા. તૈલાભ્યંગ અને ઉદ્વર્તનનું વાર-વાર સેવન કરવું નહીં. અધિક શારીરિક શ્રમ કરવેા નહીં. સુવા બેસવાનું સ્થાન મૃદુવસ્ત્રોથી યુકત નગણુ ઉચું-અપાશ્રય યુકત અને વિઘ્ન રહિત હેાવું જોઇએ. હૃદ્ય-તરલ-મધુરપ્રધાન સ્નિગ્ધ અને અગ્નિ દીપક દ્રવ્યેાથી સાધિત ભેાજન આપવું.

ગર્ભિણીનેા આચાર વ્યવહાર-પુણ્યકારક મંગલમય પવિત્ર નવીન અભગ્ન તથા અખંડિત પુંલિંગ તથા પ્રિય દ્રવ્યેા અને વસ્ત્ર આભરણાદી ગર્ભિણીને આપવા. ગર્ભિણી જે ઘરમાં રહેતી હેાય તેમાં હમેશાં ધુપ દેવેા. પૂજા થવી જોઇએ ઘર મચ્છર આદિથી રહિત હેાવું જોઇએ. તથા ગીત-વાદ્ય વગેરે હંમેશાં ઘરમાં વાગતા રહેવા જોઇએ. ગર્ભિણીએ સવારે ઉઠી સ્નાનાદિથી પરવારી નિત્ય કર્મોથી નિવૃત્ત થઈ ગુરૂ અને દેવતાની અર્ચના કરવી જોઇએ. તથા ગંધ-ધુપ અર્ધ્ય તથા જપ આદિ દ્વારા ઉદય થતાં સુર્યની પુજા કરવી જોઇએ. ગર્ભિણીએ કૃષ્ણપક્ષના ચદ્રમાને તથા સુર્યાસ્તને જોવા નહી રાહુ તથા કેતુને પણ જોવા નહી. ચંદ્રગ્રહણ તથા સુર્યગ્રહણનું જ્ઞાન થવા પર ગર્ભિણીએ ગર્ભગૃહમાં જઈ શાન્તિ હેામ-આદિ કાર્યોમાં લાગી સુર્ય તથા ચંદ્રની પ્રાર્થના કરવી જોઇએ. અતિથીથી દ્વેષ કરવેા નહી અતિથીને ખાલી હાથે મેાકલવેા નહીં. તથા તેણે હંમેશાં યજ્ઞ કરવેા જોઇએ. તેણે પેાતાના શરીરના વસ્ત્રોને કસીને પહેરવા નહી.

ગર્ભ ધારણ થયા બાદ મૈથુન-વ્યાયામ-અતિતર્પણ-અતિકર્ષણ દિનનિદ્રા રાત્રી જાગરણ-શેાક-વાહન ભય અને વેગવિધારણનું અકાળે પણ સેવન કરવું નહી.

મૈથુન–આયુર્વેદમાં અને સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે ઋતુકાળમાં જ સ્ત્રી સમાગમ કરવો જોઇએ. "ઋતુકાલાભિગામી સ્યાત્" જો ગર્ભધારણા થઇ જાય તો સમાગમ કરવો ન જોઇએ. સુશ્રુતે કહ્યું છે કે ગર્ભિણી અને વ્યાધિથી પીડિત સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવો ન જોઇએ. જો વ્યાધિથી પીડિત સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવામાં આવે તો તેની વ્યાધિની વૃદ્ધિ થાય છે. દુર્બળતા વધે છે અને આ સમયે જો ગર્ભધારણા થઇ જાય તો માતાના રોગને કારણે ગર્ભનો નાશ થાય છે. અને તેને કારણે માતાના રોગની વૃદ્ધિ થાય છે. જો સ્ત્રી નિરોગી હોય અને તે ગર્ભિણી થાય તો તેની સાથે સમાગમ કરવાથી ગર્ભને વિઘ્ન થવાનો ભય રહે છે જેથી ગર્ભસ્રાવ ગર્ભપાત યા મૂઢગર્ભ થવાનો સંભવ રહે છે. જેથી સગર્ભા અને રોગથી પીડિત સ્ત્રી મૈથુન માટે નિષિદ્ધ છે. ચરકે સગર્ભાવસ્થાના લક્ષણોમાં કહ્યું છે કે તૃપ્તિ–પ્રહર્ષ અર્થાત ગર્ભધારણા થવાથી સ્ત્રીને કામવાસનાની તૃપ્તિ અને મનમાં સંતોષ થાય છે. ગર્ભાધાનથી સ્ત્રીયોની કામવાસના સ્વભાવથી જ ઓછી થઇ જાય છે. આ વિષયમાં દરેક ગ્રંથકારોનો એક સરખો મત નથી. અષ્ટાંગહૃદયમાં કહ્યું છે કે **"अतिव्यवायं त्यजेत्"** ગર્ભાધાન પછી અતિમૈથુન છોડી દેવું જોઇએ. પુરૂષને માટે સગર્ભાવસ્થાના નવ માસ તથા સ્તન્યપાનાવસ્થાના નવ માસ કુલ ૧ાા વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું કઠિન હોય છે. અને કોઈ કોઈ વખત સ્ત્રીને પણ મૈથુનની અભિલાષા થાય છે. એટલા માટે સ્ત્રીને પીડા ન થાય તો તેની ઈચ્છા થવા પર સાવધાનીથી ૭ માસ સુધી મૈથુન કરવામાં આવે તો કંઇ વાંધો નથી. બૃહત નિઘંટુ રત્નાકરમાં કહ્યું છે કે:

गर्भिणी सप्तमान्मासादुपरिष्टाद्विशेषत:।
निषिद्धात्वष्टमे मासे मैथुनं न समाचरेत् ॥

અત્રિસ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કે **'षण्मासान् कारयेन्मर्त्यो गुर्विणीमेव वै स्त्रीयम्'** અર્થાત અત્રિસ્મૃતિ અનુસાર ૭ માસ સુધી અને બૃ–નિ–રત્નાકરના મત મુજબ સાત માસ સુધી સાવધાનીથી મૈથુન કરવામાં આવે તો ખાસ કંઈ વાંધો નથી પરંતુ આ મારો દરમિયાન અતિ મૈથુન ત્યાજ્ય સમજવું. આઠમાં માસમાં અને ત્યારબાદ મૈથુન કરવું નહી.

અમુક અર્વાચીન વિદ્વાનોનું મંતવ્ય છે કે યોનિમાં પડેલું શુક્ર ત્યાંથી શોષાઈને સ્ત્રી શરીરની પુષ્ટિમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં આ પ્રકારના શોષણની ક્રિયા અધિક જોરદાર બને છે તેથી સ્ત્રી શરીર અને ગર્ભની પુષ્ટિ થાય છે. આ વિવરણનો સારાંશ એ છે કે સ્ત્રી અસ્વસ્થ હોય, તેની ઈચ્છા ન હોય, મૈથુન સમયે વેદના થતી હોય તો મૈથુન બીલકુલ કરવું ન જોઇએ. સ્ત્રીની પ્રકૃતિ સ્વસ્થ હોય, તેને મૈથુનની વિશેષ અભિલાષા હોય તો કોઇ કોઈ વખત સાવધાનીથી કરવામાં ખાસ વાંધો નથી. અતિમૈથુન ત્યાજ્ય સમજવું તથા છેલ્લા બે માસ મૈથુન માટે વર્જ્ય છે.

વ્યાયામ : ગર્ભિણી માટે વ્યાયામ બહુ જરૂરી છે. તેણે દરરોજ હલકો વ્યાયામ કરવો જોઇએ. પોતાના ઘરના નિત્ય કાર્યથી તેને વ્યાયામ મળી રહે છે. સૌથી વધુ સારો વ્યાયામ તેને માટે ચંક્રમણ છે. (ફરવું) આ સિવાય દરરોજ છેવટ સુધી થોડું થોડું અનાજ ઘંટીએ દળવું જોઇએ. જો આ પ્રકારનો વ્યાયામ ન થઇ શકે તો શરીર પર અભ્યંગ કરાવવો જોઇએ. આથી વિપરીત દોડવું, નાચવું, કુદવું, લાંબો કુદકો મારવો, તરવું, સાઇકલ સવા-

વળી તથા સંક્ષેપમાં દારૂણ અને અનુચિત વ્યાયામ કરવાથી ગર્ભસ્રાવ યા પાત થવાનો સંભવ રહે છે. છેલ્લા માસોમાં વ્યાયામ વધુ ન કરવો જોઈએ. ગર્ભિણીએ આળસુ બની રહેવું ઠીક નથી.

अतितर्पण : દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ખુબ ઠાસી ઠાંસીને ખોરાક લેવો ન જોઈએ તથા ઘી-શર્કરા અને સાકરથી બનેલા મિષ્ટાનોનો વધુ ઉપયોગ કરવો હિતકારક નથી. અતિ ભોજનથી સર્વ દોષોનો પ્રકોપ થાય છે.

अतिकर्शण : શરીરને કૃશ કરનાર આહારનું સેવન પણ કદાપિ કરવું ન જોઈએ. આ અવસ્થામાં પોતાના શરીર અને ગર્ભના પોષણ માટે જેટલો આહાર આવશ્યક હોય છે. તેટલો લેવો જોઈએ. હીન ભોજનથી બળ અને ઓજનો ક્ષય થાય છે માટે યથોચિત આહાર લેવો જોઈએ.

दिवास्वाप : દિનનિદ્રાથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે. અને કફના પ્રકોપથી કાસ-પ્રતિશ્યાય અને શ્વાસ થવાનો સંભવ રહે છે. માટે દિનનિદ્રા ત્યાજ્ય છે.

रात्रिजागरणम् : રાત્રિ જાગરણ રૂક્ષ છે. અને શરીરને કૃશ કરનારૂં છે. માટે રાતે જાગવું હિતકારક નથી

शोकभयम् : આ બે વિશેષણોથી ક્રોધ-ઈર્ષા-અસુયા- ઉદ્વેગ-ત્રાસ-લોભ વગેરે માનસિક દ્વન્દ્વોનું પણ ગ્રહણ કરવું જોઈએ આનો સાર એ છે કે આ બધા ભાવોથી ગર્ભિણીના ચિત્તમાં કોઈ એવો વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે કે જેનું પરિણામ ગર્ભોપઘાતકર હોય છે.

यानावरोहणम् : જે વાહનમાં બેસવાથી ઘણો સંક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં બેસી મુસાફરી કરવી ન જોઈએ.

ઉત્કટુકાસન : ચરકે કહયું છે કે ઉત્કટુક-વિષમાસન અને કઠિનાસનના પ્રયોગથી અકાળે ગર્ભનો સ્રાવ યા પાત થાય છે. '**गुदपार्ष्णि समायोग: प्राहुरुत्कटुकासनम्**' અર્થાત પગ અને સક્થિના બળ ઉપર બેસવું. આ આસનમાં પગની પાર્ષ્ણિ ગુદાની સાથે રહે છે. (સ્પર્શે છે.) આ આસન પર બેસવાથી ભગપીઠ (*Perinaeum*) પર દબાણ પડે છે. જેથી ગર્ભ પર દબાણ આવે છે. આથી ગર્ભપાત થાય છે. આ આસન પર કદાપિ બેસવું નહીં.

स्नेहादिक्रियां शोणितमोक्षणं : સ્નેહન-સ્વેદન-વમન-વિરેચન-આસ્થાપ અનુવાસન શિરોવિરેચન અને રક્તમોક્ષણ આ ક્રિયાઓનો ગર્ભિણીના વ્યાધિમાં પ્રયોગ કરવો ન જોઈએ. જો આત્યયિક વ્યાધિ હોય તો આ ક્રિયાઓ કરી સ્ત્રીને બચાવવી જોઈએ.

वेगविधारणं : મળ મૂત્રાદિના વેગોને કદાપિ રોકવા ન જોઈએ, આ વેગો રોકવાથી શરીરમાં વિવિધ વ્યાધિઓ થવાનો સંભવ રહે છે.

ગર્ભિણીનો માસાનુમાસિક આહારક્રમ : વિશેષ કરીને ગર્ભિણીએ પહેલા-બીજા અને ત્રીજા માસમાં મધુર-શીતવીર્ય અને દ્રવ પ્રધાન આહારનું સેવન કરવું જોઈએ. પ્રથમ-માસમાં ઔષધદ્વારા સાધિત શીતલ દૂધને ભોજનની સાથે બંને સમયે માત્રાનુસાર પીવું જોઈએ. આ પહેલા મહિનામાં પણ શરૂઆતના બાર દિવસોમાં દુધમાંથી કાઢેલા ઘીને શાલિપર્ણી

સ્વચ્છતા : ગર્ભિણીને સ્વચ્છતાની પરમ આવશ્યકતા છે. આ સ્વચ્છતાના બે પ્રકાર છે. અન્તઃ અને બાહ્ય **અન્તસ્વચ્છતા** મળમૂત્રોનો વેગોને ન રોકવા ઉચિત માત્રામાં જલ પાન કરી શરીરમાંથી વિષયુકત પદાર્થોને બહાર કાઢવા. મળાવરોધ થાય તેવા આહાર અને શાકભાજી ન ખાવા. મળાવરોધ થાય તો તેને દુર કરવા મેથાની ભાજી યા મૃદુ વિરેચન લેવું. સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું. **બહિસ્વચ્છતા** સ્નાન કરતી વખતે ચામડીની સફાઈ કરવી તથા સ્નાનના સમયે અન્તર્બાહ્ય જનનાવયવોની શુદ્ધિ કરવી. હંમેશાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.

વસ્ત્રપરિધાન : જળ વાયુ અને સામાજીક વાતાવરણ અનુસાર વસ્ત્રોની પસંદગી કરવી જોઇએ. ઉષ્ણપ્રધાન દેશોમાં શીતલ તથા શીતલપ્રધાન દેશોમાં ઉષ્ણ વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ. ગર્ભિણીના વસ્ત્રો ઢીલા હોવા જોઈએ કે જેથી કમર પર ઓછું દબાણ પડે. ચોળી અને બોડીસ વગેરે પણ ઢીલા હોવા જોઈએ. ગર્ભિણીએ હંમેશાં સફેદ વસ્ત્રો પહેરવા જોઇએ. સફેદ વસ્ત્ર સ્વચ્છતાનો આદર્શરૂપ છે. સફેદવસ્ત્રો સુખદાયક ઠંડી અને ગરમી નિવારનારા હોય છે. અને તે ગરમ તેમજ શીતલ હોતા નથી.

નિદ્રા : ગર્ભિણીએ નિદ્રા પણ સારી લેવી જોઇએ. કારણ કે સુખદુઃખ–પુષ્ટિ–કૃશતા બળ વીર્ય જ્ઞાન અને જીવન નિદ્રાને આધીન છે. ગર્ભિણીએ રાતે લગભગ આઠ કલાક સુવું જોઈએ. શયન–આસન વગેરે મૃદુ અને મનોકૂલ હોવા જોઇએ. સુવાનું સ્થાન બહુ ખુલ્લું હોવું ન જોઇએ. ગર્ભિણીએ વિશ્રામના વખતે પગોની નીચે તકિયો વગેરે રાખી સુવું જોઈએ.

મનઃશાન્તિ : ઉત્તમ આહાર, ગાઢ નિદ્રા અનુકુલ અને અનુદ્વેગકર વિષયો આસ્તિકતા આ મનની શાન્તિના મહત્વના ઉપાયો છે. સવારથી સાંજ સુધીની દિનચર્યામાં તેના મનની શાન્તિને ખલેલ પહોંચે તેવા ભાવોથી તેણે હંમેશાં દુર રહેવું જોઈએ. મનને પ્રિય ગીત અને વાદિત્રોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગર્ભિણીના મન પર જે ખરાબ પરિણામો પડે છે તેની અસર ગર્ભ પર પણ પડે છે જેથી મનની શાન્તિ પરમાવશ્યક છે.

સ્તન : ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા માસોમાં સ્તનોને અપત્યના દુગ્ધપાન યોગ્ય બનાવવા જોઈએ. પ્રથમ પ્રસવમાં આને માટે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. બાળકના દુગ્ધપાનને માટે સુચુકની લંબાઈ અને જાડાઇ હોવી જરૂરી છે. આ સિવાય તે સ્વચ્છ પણ હોવા જોઇએ. જો તેનું પ્રમાણ બહુજ અલ્પ હોય તો તેની વૃદ્ધિ માટે પ્રતિદિન આંગળી અને અંગુઠાથી ધીરે ધીરે તેના સ્નેહ લગાવી મસળવા જોઇએ અને બહારની તરફ સાવધાનીથી ખેંચવા જોઇએ.

गर्भघातकराः भावाः तेषां परिहाराः

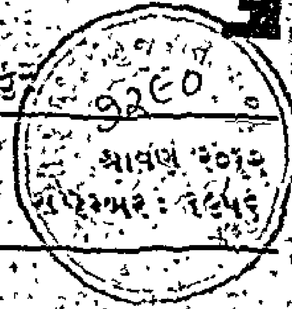
ગર્ભપાત કરનારા ભાવો નીચે મુજબ છે. વ્યવાય–વ્યાયામ શરીરને કૃશ કરનાર આહાર–વિહારનું સેવન અભિઘાત અતિસંક્ષોભીયાન પર સવારી કરવી. રાત્રિજાગરણ, દિન-નિદ્રા ઉપસ્થિત મળમુત્રોના વેગને રોકવા. અજીર્ણ, તાપનું સેવન, અગ્નિ પાસે બેસવું, ક્રોધ, શોક, ભય, ત્રાસ, ઉપવાસ, ઉત્કટુક આસન, વિષમાસન, કઠિનાસન પર બેસવું, ખાડો અગર કુવામાં પડી જવાથી અપ્રિય દશ્યના દર્શનથી શબ્દો સાંભળવાથી ગર્ભપાત થાય છે. સંક્ષેપમાં સર્વ પ્રકારના અતિ ગુરૂ–ઉષ્ણ–તીક્ષ્ણ–રૂક્ષ અન્નપાન અને દારૂણ ચેષ્ટાઓ ગર્ભનો નાશ કરે છે.

(ક્રમશઃ)

આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર



વર્ષ ૩૩
અંક ૯

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम् ।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥

શ્રાવણ ૨૦૧૨
સપ્ટેમ્બર : ૧૯૫૬

પંચકર્મોની પ્રધાનતા

दोषाः कदाचित् कुप्यन्ति जिता लंघनपाचनैः ।
जिताः संशोधनैर्ये तु न तेषां पुनरुद्भवः ॥

कदाचिदित्यन्यहेतुप्राप्त्या । न तेषां पुनरुद्भव इति बलवद्दोषकारणत्वं विनेति मन्तव्यम् ॥

—चक्रपाणि.

લંઘન–પાચન આદિ સંશમન ઉપચાર વડે જે દોષો પર જય મેળવવામાં આવે, તે ફરીથી પ્રકોપ પામે એ સંભવનીય છે. પરંતુ સંશોધન (વમન વિરેચનાદિ) ચિકિત્સાથી પરાજિત થયેલા દોષો પુનઃ ઉદ્‌ભવ પામે એ શક્ય નથી. એટલા માટે તો સંશોધન ચિકિત્સાને અપુનર્ભવકર ચિકિત્સા કહેલ છે, એને માટે એક ઉદાહરણ છે કે વૃક્ષના મૂળ રહ્યાં હોય તો એના પર ફળ ફુલ ફરી આવે છે. તેમ દોષ શરીરમાં રહ્યા હોય તો રોગ ફરીથી થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે સંશમન દ્વારા જે દોષ જીતાયા હોય તે દોષ મૂલચ્છેદ ન થવાથી સંશમન દ્વારા ચિકિત્સિત રોગો ફરીથી ઉદય પામે છે. જ્યારે સંશોધન દ્વારા મૂલોચ્છેદ થનાર રોગો ફરીથી નથી થતા.

સંશોધન–ઉર્ધ્વજત્રુગત દોષો માટે નસ્ય કિંવા શિરો વિરેચન, આમાશયગત દોષ વિશેષતઃ કફ માટે વમન, પચ્યમાનાશયગત દોષો માટે વિશેષતઃ પિત્ત માટે વિરેચન, પક્વાશયગત દોષો માટે વિશેષતઃ વાયુ માટે નિરૂહ કે આસ્થાપન બસ્તિ, અને સ્નેહ દ્રવ્યોના પ્રધાન ઉપયોગ કરી વાયુના સંશમન માટે સ્નેહ કે અનુવાસન બસ્તિ, અને તેજ બસ્તિ શિશ્ન કે યોનિમાં પ્રયોજિત થાય તો ઉત્તર બસ્તિ કહેવાય છે. આ પંચકર્મો દ્વારા જીતેલા દોષો ફરીથી ઉદય પામતા નથી.

પંચકર્મો અતિ મહત્વના છે. આયુર્વેદીય ચિકિત્સાના રૂગ્ણ સંશોધન ક્રમમાં પંચકર્મોના પ્રયોગો કરી તેની અસરકારકતા સિદ્ધ કરવી ઘટે છે.

આયુર્વેદિક હસ્પીતાલોમાં 'પંચકર્મો'નો વિભાગ યોજી વિવિધ રૂગ્ણો પર પ્રયોગ કરી એના આંકડા Stastics દ્વારા વૈદ્યોને જાણ કરવી ઘટે છે. સંશોધનની આ સાચી દિશા છે. આયુર્વેદનું સંશોધન પ્રયોગ શાળાઓમાં બતક, મરઘાં, ઉંદર કે બિલાડાં કુતરાંઓ પર નહિ, પરંતુ, રૂગ્ણાલયોમાં રૂગ્ણના ઉપર કરવાનું છે, અન્યથા જો એલોપથી દૃષ્ટિ જ આયુર્વેદના સંશોધનમાં લગાડવામાં આવે તો કંઈ લાભ થવા સંભવ નથી. ધન અને સમયનો દુર્વ્યય કરવો હોય તો એવી રીતો યોજવી.

અનુપાનનું મહત્વ, પથ્યનું પ્રમુખત્વ, અને વળી ઔષધ કાલ યોજના, પાદચતુષ્ટયનાં ગુણો, પંચકર્મો આ અને આવી આયુર્વેદની પ્રાણરૂપ પ્રણાલિકાઓ પુનર્જીવિત થશે, તોજ આયુર્વેદનું સાચું અન્વેષણ થશે. આજે આ દિશામાં, સરકાર તરફથી જે, કંઈ સહાયરૂપ પ્રયાસો થાય તેમાં વૈદ્યો હસ્તક જે કારભાર યોજાય એ પણ જરૂરી છે. કારણ કે આયુર્વેદનું સાચું હાર્દ સમજનાર વ્યક્તિજ આ દિશામાં સંશોધનાત્મક દૃષ્ટિ કેળવી શકશે.

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂા. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી.** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે.

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડયા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉકટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું: **ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર** સંપાદક: **આરોગ્યસિન્ધુ** ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૨ છે. ૦| પાનું એક વખતના રૂા. ૧૦, ૦|| પાનું રૂા. ૨૦ અને આખું પાનું રૂા. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેકટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનું કદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનું માસિક
•
સ્થાપના: ૧૯૨૧
•

આરોગ્યસિન્ધુ

••
સ્થાપક તંત્રી:
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કૃ. ઠક્કુર
•
સંપાદક:
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર
•
વર્ષ ૩૩ અંક ૯
સપ્ટેમ્બર ૧૯૫૬
શ્રાવણ સં. ૨૦૧૨
•
વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮
••
દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.



જામનગર ખાતે કેન્દ્રીય અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમના પ્રિન્સીપાલપદે પુનાના આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયના વર્ષો જુના સેવક શ્રી ભા. વિ. ગોખલે નીમાઇ ગયા છે અને તેઓ એ પદવી પર કામે પણ ચઢી ગયા છે. એ કોર્સ અંગે અધ્યાપક આદિની વરણી પણ થઇ ગયેલ છે. જામનગર ખાતે કેન્દ્રીય સંશોધન કેન્દ્રમાં આયુર્વેદનું સંશોધન પણ ચાલી રહયું છે. તે ઉપરાંત એમ બી. બી. એસ. વીથ આયુર્વેદનો કોર્સ પણ ચાલુ થઈ ગયો છે. એના અધ્યાપકોની વરણી પણ થઇ ગયેલ છે અને એના પ્રીન્સીપલ પદે શ્રી વલ્લભરામ વિ. વૈદ્ય નીમાઈ ગયા છે. તેમણે પણ પોતાનો હોદ્દો સંભાળી લીધો છે. કેન્દ્રીય સંશોધન કેન્દ્રમાં ડાયરેકટર તરીકે શ્રી ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ મહેતા છે, એ તો સુજ્ઞ વાચકોના લક્ષ્યમાં હશે જ. અને થોડા વખત પૂર્વે ભારતના માન. વડા પ્રધાન શ્રી નહેરૂએ જ્યારે જામનગરની મુલાકાત લીધેલી ત્યારે આ કેન્દ્ર જોવા પણ પધાર્યા હતા. અને ત્યાં ખાતે ચાલી રહેલ કાર્ય જોઇ તેમને ઘણી જ ખુશી થયેલી. એ મતલબના ઉદગારો તેમણે ત્યાં પ્રગટ કરેલા, એટલું જ નહિ પણ મુંબઇમાં કોલેજ ઓફ ફીઝીશીઅન્સ એન્ડ સર્જયન્સ તરફથી એમને તથા મુંબઇના વડા પ્રધાન મા. મોરારજી દેસાઇને એફ. સી. પી. એસ. ની માનભરી પદ્વી આપવાનો નિર્ણય લેવાયો અને એ અંગે સમારંભ યોજાયો ત્યારે ભારત વર્ષની પ્રાચીન તબીબી પદ્ધતિઓને પોતાને માર્ગે વૈજ્ઞાનિક ઢબે પ્રગતિ કરવા દેવાનો અનુરોધ તેમણે કર્યો હતો. અને જોરદાર શબ્દોમાં આયુર્વેદને ટેકો આપવા ડોકટરોને વિનતિ કરી હતી. ભારતના વડા પ્રધાન નેહરૂ જેમનો અમૂલ્ય સમય અત્યારે ભારતની નવરચનામાં વ્યકત છે તેઓ પણ જ્યારે થોડો સમયનો ભોગ આપી આયુર્વેદમા—એની પ્રગતિમાં રસ લ્યે છે ત્યારે અમને ખુશાલી ઉપજે છે અને અમે એને આયુર્વેદ માટે મહત્વનું ચિન્હ ગણીએ છીએ. જામનગર તો જાણે આયુર્વેદનું તીર્થ બન્યું છે. ત્યાં ખાતે શરૂ થયેલ આયુર્વેદનો નવો સ્નાતક અભ્યાસક્રમ ૪ા વર્ષનો ઇંટર સાયન્સ બાદનો છે. તે ગુજરાત યુનિવર્સિટી સાથે જોડાયલ છે. પૂર્વે બનારસ અને ઝાંસી બાદ પુનાની યુનિવર્સિટી સાથે જોડાયેલ કોર્સ

બી. એ. એમ. એસ. (બેચલર ઓફ આયુર્વેદિક મેડિસિન એન્ડ સર્જરી) ને માન્યતા મળ્યા બાદ ગુજરાતની યુનિવર્સિટી સાથે જોડાએલ આ કોર્સમાં એની પોતાની વિશિષ્ટતાઓ છે. એમાં પ્રાચીન અને અર્વાચીન વિષય સાથે એકજ વર્ગમાં એકજ અધ્યાપક ઉભયવિદ મિશ્ર સ્નાતકો પસંદ કરવામા આવ્યા છે. દાખલા તરીકે એ. એમ. એમ. એસ. (બનારસ) જેવા સ્નાતકો પસંદ કરાયેલ છે. આ ઉભયવિદ સ્નાતકો એકજ વર્ગમાં આધુનિક એનેટોમી અને પ્રાચીન શારીર સાથે ભણાવશે. એમાં પરીક્ષક પણ એકજ હશે અને પ્રશ્નપત્ર પણ એકજ હશે. આ પ્રકારનો આ પ્રયોગ પહેલ વહેલો જ છે. એટલે એ સફળ થાય તેમ આપણે અવશ્ય શુભેચ્છા પ્રગટ કરવી ઘટે. પ્રાંત રચનાના નવરંગો બાદ મુંબઇ રાજ્યની જુદી રચના થાય તો મહાગુજરાતમાં આયુર્વેદના એકમેવ કોર્સ સાથે સુરતે પણ જોડાઇ જવું પડશે. એટલે આ કોર્સને સારો એવો વેગ મળશે. તે ઉપરાંત ઊંઝા ખાતે મુંબઇ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલનના પ્રમુખ શ્રી લક્ષ્મીશંકર રામકૃષ્ણ શાસ્ત્રીએ કહયું તેમ આયુર્વેદીય પદવીધરોમાં 'મોટાભાઈ' (ડીગ્રી કે ડીપ્લોમા કોર્સ) અને 'નાનાભાઇ' (શુદ્ધ કોર્સ)ના વર્ગીકરણ જેમ બન્ને ભાઇઓ હળી મળી સંપીને ચાલે તે વ્યાજબી છે. એટલે અત્યારે તો આયુર્વેના ઉત્ક્રાંતિકાળમાં એ કોઇ પણ રીતે આગળ આવે એ ઇચ્છનીય છે. એના હાર્દને નુકશાન ન થાય એ અવશ્ય જોવું ઘટે છે. બાકી તો શ્રી વલ્લભરામ વિશ્વનાથ વૈદ્યે પ્રમુખપદેથી કહયું હતુ : મિશ્ર સ્નાતકો માટે "વિનાયકં રચયામાસ વિકુર્વાણો વાનરમ્" (ગણપતિ રચવા જતાં વાંદરું રચાયું), એ આક્ષેપ પણ આવા કાળે યોગ્ય નથી જ. મિશ્ર સ્નાતકો કયા સંજોગોમાં તૈયાર થયા છે એ પણ એમણે વિચારવું ઘટે છે. ગણપતિની રચના વિધાયકોમાં અન્ય સૌની જોડે તેઓ પોતે પણ હતા એ વાતની ના તેઓ પાડી શકશે? મિશ્ર સ્નાતકોમાં સાચા આયુર્વેદીય સંસ્કારો રેડાય છે ખરાં? કદિ આ પ્રશ્નનો પણ કોઇએ વિચાર કર્યો છે? આયુર્વેદિક કોલેજોમાં ત્રણથી ચાર આયુર્વેદના અધ્યાપકો હોય. એક એક અધ્યાપક બે, ત્રણ કે ચાર ચાર વિષયો લ્યે, શીખવે. જ્યારે વર્તમાન તબીબી વિષયના પ્રત્યેકના જુદા જુદા અધ્યાપક હોય. તેમનું માનભર્યું સ્થાન હોય છે. આયુર્વેદના અધ્યાપકનું સ્થાન તો સેવાવૃત્તિ કરનાર ભિક્ષુક જેવું હોય છે. સવાસો દોઢસો કે પોણાબસેં રૂપડીનો પગારદાર એ સેવક આયુર્વેદના ગહન વિષયો શીખવે તેમાં રચ્યો રહે એને કંઇ ડોકટર જેવી ધીકતી પ્રેકટીસ પણ હોય છે ખરી? અને આવા કનિષ્ટ સંયોગમાં કયા સારા અધ્યાપકો આ સાગરમાં ડુબકીઓ ખાવા આવશે? શ્રી બાપાલાલભાઈ જેવા વિદ્વાન આચાર્યને વારંવાર કહેવું પડે છે કે અમારી પાસે સારા અધ્યાપકો કયાં છે? એનો ઉત્તર એ છે કે હિંદભરમાં એવા ધુરંધર આયુર્વેદજ્ઞો ભલે મોટી સંખ્યામાં નહીં હોય, પણ થોડા ઘણાય છે તેને *Status* હોદ્દો સ્થાન એલોપથીના અધ્યાપકો કરતાં ઊંચું તો બાજુ પર રહયું પણ એની તુલનાનું તો આપો! પછી જુઓ સારા અધ્યાપકો મળે છે કે નહિ? અને જે અધ્યાપકો થોડા ઘણા કામ કરી રહ્યા છે તેમને પણ સ્થાન હોદ્દાસરનું આપો. પછી જુઓ કેવા વિદ્યાર્થી તૈયાર થાય છે! આ તો એક જ અધ્યાપક સવારે ૧૧ થી ૧૨ શારીર શીખવે, ૧૨ થી ૧ દોષ ધાતુમલ વિજ્ઞાન શીખવે અને ૧ થી ૨ નિદાન પંચક શીખવ્યા બાદ તેને ૩ થી ૪ સુધી શલ્યશાલાકય શીખવવાની વારી હોય છે! ત્યારે એજ દિવસે 'એનેટોમી'ના જુદા 'ફીઝીયોલોજી' ના જુદા, એમ દરેક આધુનિક વિષયના જુદા અધ્યાપક હોય તેઓના હાથ

નીચે ડેમોન્સ્ટ્રેટરો હોય! જે વિદ્યાની કોલેજો ચાલે છે. તે વિદ્યાના જ અધ્યાપકો પ્રત્યે સાવકી મા જેવું વર્તન હશે તો ક્યા અધ્યાપકના દિલમાં સાચો ઉમંગ જાગશે? અમે તો આ પરિસ્થિતિનો સાચો ક્યાશ નજરોનજર વર્ષોથી કાઢતા આવ્યા છીએ એક તો એમ બી બી. એસ મા ૦॥ થી ૧ કે ૧॥ થી ૨ ટકા માર્કસ ન ખુટતાં ત્યા પ્રવેશ ન મળેલા ભગ્ન હૃદયી વિદ્યાર્થીઓ આ કોર્સમાં બહુધા જ આવે છે, કરશે કોઈ અસ્વીકાર આ વાતનો? તેમાં વળી આયુર્વેદના અધ્યાપકોની ત્યાં શીખવાતા વિષયોમાં આયુર્વેદીય ઝલકની હાલત મગવાના વાંકે જીવવા જેવી હોય, પછી ગણપતિને બદલે વાંદરું ન રચાય તો હાથી રચાવાનો હતો!

જો કે જામનગર ખાતે શરૂ થયેલ એમ. બી. બી એસ. વીથ આયુર્વેદના કોર્સમા જે અધ્યાપકો નીમાયા છે તેમના પગારનો દરજ્જો દાકતરો જેવો જ રખાયો છે. એ બીના નોધપાત્ર છે. એજ રીતે સર્વત્ર આયુર્વેદીય અધ્યાપકોનું સ્થાન આદરભર્યું બને એ ઇષ્ટ છે. આજના મિશ્ર મેડિકલ કોલેજોમા આયુર્વેદના આધ્યાપંકાનુ સ્થાન પ્રમુખ નથી. ગૌણ છે, તેમની પ્રત્યે દયાની દૃષ્ટિએ જોવાય છે આયુર્વેદના બોર્ડોમા જેમ ડોક્ટર પ્રમુખ હોય તે ઇષ્ટ નથી એવો ઉહાપોહ વૈદ્ય સમાજે કર્યો છે તેમ આયુર્વેદીય કોલેજોમા વૈદ્યોનું સ્થાન પણ પ્રમુખ હોય તે જરૂરી છે. આ માટે અધ્યાપકોમા પણ જાગૃતિ આવવી ઘટે છે. અને એમણે પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રહે તેવી જાગૃતિ આણવી ઘટે છે. કારણ કે જામનગર ખાતે શ્રી રાજકુમારી અમૃતકૌરે જામનગર શૈલીના ૮ વધુ સંશોધન કેન્દ્રો ચાલુ કરાશે એવી મહત્વની ઘોષણા કરી છે. એટલે સારા અધ્યાપકો, વૈદ્યોને મહત્વનાં સ્થાનો આપોઆપ મળશે.

ઇંડિયન ફાર્માસીસ્ટ એસોસિયેશન અને નાગપુર યુનિવર્સિટીના સંયુક્ત ઉપક્રમ હેઠળ ચાલી રહેલ આયુર્વેદના સંશોધનમાં ત્યાંના પ્રમુખ વૈ. **વેણીમાધવ બાલાજી જોષીએ** પોતાની વય ષષ્ઠી (૬૦) વેળાએ જુદી જુદી વૈદકીય સંસ્થાઓને જે મદદ કરી છે તે નોધપાત્ર છે. આયુર્વેદના ક્ષેત્રમાં આ વિદ્વાન વૈદ્યનુ નામ ખ્યાત છે. અમો તેમને પ્રભુ દીર્ઘાયુષ બક્ષે એવી પ્રાર્થના કરતાં આ વેળાએ અભિનંદીએ છીએ.

નાગપુરના રજીસ્ટર્ડ વૈદ્ય ઉમાશંકર શુકલે એક રોગી પર નેત્રરોગનું શસ્ત્રકર્મ કરતાં તેમને તેમ કરવાનો અધિકાર ન હોવાનો દાવો કરી નાગપુરની ફોજદારી અદાલતમાં પોલિસ ખટલો ઊભો કરવામાં આવ્યો હતો, આ કેસના નિર્ણયમા ના ન્યાયમૂર્તિ શ્રી મોપકરે વૈદ્ય ઉમાશંકરનો આવા શસ્ત્રકર્મ કરવાનો અધિકાર માન્ય રાખ્યો હતો. ફરિયાદ પક્ષના સાક્ષી ડૉ. પટવર્ધને આયુર્વેદીય પ્રણાલિકા પ્રમાણે આ શસ્ત્રકર્મમાં કંઇ ખામી દર્શાવી ન શકયા હોવાનું જણાવી આયુર્વેદિક ચિકિત્સકોને નેત્રરોગોની ચિકિત્સા કરવાનો અધિકાર હોવાનુ જણાવ્યું હતું. આમ એક અતિ મહત્વનો ચુકાદો ના. ન્યાયમૂર્તિ તરફથી અપાયો છે.

ગતમાસ કચ્છમા અંજાર ખાતે દિલદ્રાવક ભુકંપની તારાજગીની વિગતો પ્રાપ્ત થાય છે અને મન કરૂણાતાથી ભરાઈ જાય છે. આવે પ્રસગે એમ લાગે છે કે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળ તરફથી ચુનંદા વૈદ્યોનું એક પ્રતિનિધિ મંડળ સહાયાર્થે મોકલવામાં આવ્યું હોત તો ઠીક થતે. આવે પ્રસગે વૈદ્યોએ આગળ આવી સહૃદયતાનો પરિચય આપવો ઘટે છે. વૈદ્ય મંડળના પ્રમુખ શ્રી વલ્લભરામ ભાઈ તો હવે જામનગર ખાતે પ્રિન્સીપાલ પદે ગયા હોઈ ત્યાંના વનની બન્યા હોઈ જરૂર પડયે ઘટતું કરશે એવી આશા આપણે રાખીએ

મુંબઇ સરકાર તરફથી શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સની પદવી 'આયુર્વેદ પ્રવીણ'ને અધિકૃત માન્યતા મળી છે એટલે કે દેશી વૈદકીય બોર્ડ તરફથી પ્રગટ થતા રેજીસ્ટર્ડ વૈદ્યોના રેજીસ્ટરમાં શેડયુલ્ડ (માન્ય) ક્વોલિફિકેશન (યોગ્યતા) માં આનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ કોર્સને ૩।। થી વધારી ૪ વર્ષનો કરવામાં આવ્યો છે. મેટ્રિકમાં ઉત્તીર્ણ કે અનુતીર્ણની પ્રવેશયોગ્યતા રદ કરી મેટ્રીક સંસ્કૃત સાથે ઉત્તીર્ણ રાખી છે. આમ ડી. એ. એસ. એફ. માં જે પ્રવેશયોગ્યતા હતી અને જે ધોરણ હતું તેજ રાખવામાં આવ્યું છે. શરીરના શવચ્છેદન અને પ્રસૂતિના પ્રાત્યક્ષિક પણ શીખવાશે. અલબત્ત આયુર્વેદની છાંટ આખા અભ્યાસક્રમમાં પૂરતા પ્રમાણમાં છે. અને કોર્સમાં પણ જી. એફ. એ. એમ. (ફેકલ્ટીનો નવો ડીગ્રી કોર્સ)ના વિષયને અનુસરી આયુર્વેદીય વિષયો યોજાયાં છે. અભ્યાસક્રમ પણ સરખો જ છે. છતાં વિષયોને અનુસરવામાં 'નિદાન પંચક' અને એ ઢબ લેવાઇ છે તે અમને શુદ્ધાયુર્વેદીય નથી લાગતી. મૂળ તો આયુર્વેદનું સ્વરુપ અષ્ટાંગાયુર્વેદ રૂપે લઇએ, તેમાં યુગાનુરૂપ વિષયવાર પ્રાણાલિકા ભલે લ્યો પણ મૂળ વિષયોને શા માટે તોડવા જોઇએ? વર્તમાન વૈદ્યકમાં 'પેથોલોજી' છે, માટે આયુર્વેદમાં પણ તેવું કંઇક હોવું જ જોઇએ, એ ન્યાયે નુતન ડીગ્રી કોર્સ જી. એફ. એ. એમ. માંથી નિદાન પંચકને લીધું લાગે છે. પણ આ ભૂલ શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિએ સત્વર સુધારી લેવી ઘટે છે. એમાંથી દોષ ક્ષય વૃદ્ધિ; ધાતુક્ષય વૃદ્ધિ, મલક્ષય વૃદ્ધિના લક્ષણો આદિ બાબતો 'દોષ ધાતુમલ વિજ્ઞાન' ના વિષયમાં અને બાકી નિદાન, પૂર્વરૂપ, રૂપ-સંપ્રાપ્તિ, ઉપશય આદિ બાબતો 'નિદાન ચિકિત્સા'ના વિષયમાં લઇ લેવી ઘટે છે. ફેકલ્ટીના કોર્સમાં પણ આ ક્ષતિ ગંભીરપણે છે. નિદાનપંચક સાથે વળી 'સર્વરોગસંપ્રાપ્તિ વિજ્ઞાન' રખાયેલ છે. આ એલોપથીનું આંધળું અનુકરણ છે. દરેક રોગના કારણો ઊંડાણથી સમજ્યા બાદ દોષ દુષ્યોની કલ્પના બાદ સંપ્રાપ્તિનો ખ્યાલ વિદ્યાર્થીને આવી શકે તેમ હોય છે. 'નિદાન ચિકિત્સા'નો વિષય ફેકલ્ટીના ડીગ્રીકોર્સમાં ત્રીજી પરીક્ષામાં છે. તે પૂર્વે બીજી પરીક્ષામાં 'નિદાનપંચક અને સર્વરોગ સંપ્રાપ્તિ વિજ્ઞાન' રખાયું છે આના પરથી ક્ષતિનો ખ્યાલ આવી શકશે. ફેકલ્ટીમાં બીરાજમાન સભ્યોને પણ અમો સવેળા પ્રાર્થીએ છીએ કે આવી ભૂલો સુધારી લેવી ઘટે છે. રોગની સંપ્રાપ્તિ તો બહુજ ઊંડાણનો વિષય છે. એ તો દરેક રોગના નિદાનનો વિષય શીખવાય ત્યારે જ શીખવવો ઘટે છે તે પુર્વે તો નહિ જ.

આ સાથે સમાચાર મળે છે કે ફેકલ્ટીની ડીગ્રી કોર્સની પરીક્ષાને એમ. બી. બી. એસ. સમકક્ષ માન્યતા મળી છે. હવે આ કોર્સનું આકર્ષણ વધશે. અત્યારે ઈંટર સાયન્સ બી ગ્રુપના વિદ્યાર્થીઓ ૫૫ ટકા જેટલા ગુણો લઈ મુશ્કેલીએ પ્રવેશ મેળવી શકે છે, તે હવે પછી વધુ સારા ટકા લઇ વિદ્યાર્થીઓ આમાં આવતાં કદાચ પ્રવેશ મેળવવો ભારે થઈ પડશે. એજ રીતે શુદ્ધાયુર્વેદિક પરીક્ષાઓને પણ રેજીસ્ટ્રેશનનું માન મળતાં આમાં પણ પ્રવેશ માટેનાં આકર્ષણો વધશે. આમ અત્યારે મુંબઈ રાજ્યમાં તો સર્વત્ર આયુર્વેદીય પ્રગતિના ચિન્હો દષ્ટિગોચર થઈ રહયાં છે.

તે દરમ્યાન લોકસભામાં મુંબઇનું વિશાળ દ્વિભાષી રાજ્ય ગુજરાત, કચ્છ, મહારાષ્ટ્ર, મરાઠાવાડા, વિદર્ભ અને મુંબઇ સહિત રચવાનું નકકી થયું છે. એટલે મુંબઇ રાજ્યમાં ચાલતી આયુર્વેદોત્કર્ષની પ્રવૃત્તિઓને જે વર્તુળો બાધ આવે એમ માનતા હતા, તેમનો ભય ખોટો પડશે. અને એ પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ જ રહેશે, તે આનંદપ્રદ બીના છે.

પૌરૂષગ્રન્થિ — પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ

લેખક. વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર કાલીદાસ યાજ્ઞિક હળવદકર (આયુર્વેદાલંકાર)

" વૃદ્ધાવસ્થામાં પીડા કરતી પૌરૂષગ્રન્થિ " શિર્ષક લેખ આયુર્વેદ વિજ્ઞાન જુન ૧૯૫૬ અંક ૯ માં રા. વૈ. પ્રાગજીભાઇનો પ્રગટ થયો છે. લેખ વાંચ્યા પછી પૌરૂષગ્રન્થિનાં સ્થાન વિષે થોડું સમજવા માટે વિનયભાવથી એક પત્ર રા. વૈ. પ્રાગજીભાને સણોસરા લખેલો છે. પરંતુ તેમના તરફથી કોઇપણ પ્રત્યુત્તર નથી.

લેખક મિત્ર પ્રાગજીભાઇ પરમશ્રધ્ધેય પં. ગણનાથસેનજીનાં પ્રત્યક્ષ શારીરગ્રંથના આધારે પૌરૂષગ્રથિ તેજ પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ હોવાનું તથા તેનાં ચાર પ્રકારનાં થતાં દરદો અને લક્ષણો જણાવે છે.

સ્વનામધન્ય પં. ગણનાથસેનનો પ્રત્યક્ષ શારીરગ્રંથ આયુર્વેદીય શારીર સાથેનાં વિચારોથી જુદો પડે છે. એટલું જ નહિ પણ ગણનાથસેનના વિચારો એલોપથી શારીર વિજ્ઞાનને અનુકુળ હોઇને ઘણીજ બાબતો (આયુર્વેદીય શારીર)માં જુદા પડે છે. અને મહારાષ્ટ્રીય અને બંગાલના વિદ્વાન વૈદ્યરાજોએ આ વિષે પોતાના વિચારો પણ રજુ કર્યા છે અને આયુર્વેદીય શારીરને અનુકુળ શારીર વિનિશ્ચયમ્ ગ્રંથ પણ પ્રસિદ્ધ થયો છે.

પૌરૂષગ્રંથિ અને પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ વિષે આપણે થોડો વિચાર કરીએ.

(૧) પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ : *Proslategland* પ્રોસ્ટેટપિંડ મલાશય અને મુત્રાશયની વચ્ચમાં બસ્તિની (પેડુના આનરાવયવો) અંદર છે. સોપારીની માફક શંકુ આકારનુ છે. તેની અણી આગળ છે તથા જાડો ભાગ પાછળ છે. મલાશયમાંથી પ્રોસ્ટેટ આંગળીને લાગે છે. મુત્રમાર્ગનો પ્રથમ ભાગ પ્રોસ્ટેટમાં થઇને જાય છે, તેમાં સ્નાયુ, શ્વેતતંતુ તથા રસોત્પાદક પદાર્થ છે. તેમાંથી રસ પેદા થઇ જુદા જુદા પંદર વીસ મોઢામાંથી મુત્રમાર્ગમાં વહે છે. સ્ત્રીઓને આ પિંડ હોતો નથી. પુખ્ત વયના માણસોમાં કેટલીકવાર તેની વૃદ્ધિ થતાં પેશાબમાં અડચણ કરે છે. (શારીરવૈદ્યક)

(૨) પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ પૌરૂષગ્રન્થિ : બસ્તિ દ્વારા તથા મુત્રપ્રસેકનાં પ્રથમ ભાગને ઘેરીને રહે છે. તેના દસ અથવા બાર સ્રોત અતિ સુક્ષ્મ છિદ્રો દ્વારા મુત્રપ્રસેકની અંદર ખુલે છે. (અભિનવ ક્રિયા શારીર અ ૨૪. પ્રજનન સસ્થાન).

(૩) પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ : શિશ્ન *Penis* તેના ચાર ભાગ છે. (૧) લિગમુલ *Root* (૨) લિંગદેહ *Body*. (૩) લિંગગ્રીવા *Neckcervix* અને (૪) લિંગમુંડ *Glanspenis* શિશ્નમા ત્રણ ગ્રથિઓ છે તે શિશ્નને ઘેરીને રહે છે. તેનો આકાર બદામના જેવો છે. તેના નામ પશ્ચાત ગ્રંથિ અથવા મુખશાયી ગ્રંથિ *Psostalegland* છે. તેમાંથી એક પ્રકારનો રસ નીકળે છે. અને બે ગ્રંથિઓનું નામ *Cowper'sglend* છે (નરદેહ પરિચય ગ્રંથ કલકત્તા)એલોપથીના જુદા જુદા વિચારકો પ્રોસ્ટેટગ્લેન્ડ માટે જે જે વિચારો આપ્યા છે તે પૈકીના થોડા વિચારો અત્રે જણાવ્યા છે.

હવે આયુર્વેદ અને એલોપથીનાં શારીર અને ચિકિત્સા પદ્ધતિનો સમન્વય કરનારા વિચારકોનું મન્તવ્ય આપુ છું.

ઉદરગુહા : *Abpomen* : આ ગુહામાં આમાશય, અંત્રયકૃત, પ્લીહા, અગ્ન્યાશય, વૃક્ક અને મુત્રપૂર્ણ બસ્તિ આદિ અવયવો છે. (સિદ્ધ પરીક્ષા પદ્ધતિ) આ ઉદરગુહાની નીચે શ્રોણિતગુહા (*Pelvic cavity*) છે. જેમાં ગુદનલિકા, બસ્તિ, પૌરૂષગ્રંથિ (*Prostategland)* શુક્રવાહીનીઓની સિરાઓ શુક્ર પ્રપિકાઓ આદિ અવયવ પુરૂષ દેહમાં અને

ગુદનલિકા, બસ્તિ, ગર્ભાશય બીજ વાહિની-ઓ આદિ અવયવો સ્ત્રી દેહમાં છે. (ચિકિત્સા-તત્વ પ્રદીપ દ્વીતીય ખંડ)

પૌરૂષ શબ્દ પ્રયોગ સુશ્રુત નિદાનસ્થાન અ. ૩. અશ્મરી નિદાનમાં આવે છે. ત્યાં જણાવે છે કે:

नाभि पृष्ट कटी मुष्क गुदवङ्क्षण शेफसाम्,
एकद्वारस्तनुत्वकको मध्ये बस्तिरधोमुखः ।१८
अलाब्वा इवरुपेण सिरास्नायु परिग्रहः
बस्तिर्बस्ति शिरश्चैव **पौरुषं** वृषणौ गुदम् १९
एक संबंधिना ह्येते गुदास्थि विवरस्थिता:
मूत्राशयो मलाधारः प्राणायतनमूत्तमम् २०

અહિ બસ્તિ વર્ણન આપતાં જણાવે છે કે: નાભિ, પૃષ્ટ, કટી, વૃષણ, ગુદા, વંક્ષણ અને લિંગ તેના વચમાં એક દ્વાર વાલી, પાતલા ચામડાથી બનેલી, નીચેનાં ભાગમાં જેનું મુખ છે તે **બસ્તિ** છે. બસ્તિનું સ્વરૂપ તુમ્બી સમાન છે. તથા શિરા અને સ્નાયુ-ઓથી ઘેરાયલી છે. બસ્તિ–બસ્તિશિર, **પૌરૂષગ્રંથિ,** વૃષણ (અંડગ્રંથીઓ) અને ગુદા તે ગુદાસ્થિ વિવરનાં આશ્રયે તથા પરસ્પર એક બીજા સંબંધિતપણે રહે છે, બસ્તિનું બીજું નામ મૂત્રાશય (મૂત્રસંચય થવાનું સ્થાન) છે. તથા તેને મલાધારપણ કહે છે, (કિટ્ટ–મલરૂપી મુત્રનો આશય હોવાથી) આ પ્રાણોનું આયતન તથા શ્રેષ્ઠ છે. આ સ્થળે એલોપથી શારીર દ્રષ્ટિએ જોઈએ–બસ્તિને બ્લેડર *Bladder* કહે છે, તે એક થેલી છે તે બસ્તિવિવર *Pelvic cavity* માં વિવર સંધિનાં પછવાડે રહે છે, તથા એમાં વૃક્કો-માંથી થઇને ગવિનિયો *Ureters* દ્વારા મુત્ર ટીપે ટીપે આવીને એકઠું થાય છે. પુરૂષોની બસ્તિ પાછળ બે શુક્રાશય *Saminal, Vesicle* અને તેની પાછળ બૃહદન્ત્રનો અંતિમ ભાગ એટલે કે મલાશય *Rectom* તથા સ્ત્રીઓમાં મૂત્રાશયની પાછળ ગર્ભાશય *Uterus* તથા ગર્ભાશયની પાછળ મલાશય રહે છે. મૂત્રાશયની દિવાલ સ્વતંત્ર માંસીય સુત્રોથી બનેલી છે. અંદરના પૃષ્ઠ પર શ્લૈષ્મિક જીલ્લી *Mucusmembrane* લાગેલી છે. તે જ્યારે મુત્રથી ખાલી હોય ત્યારે ત્રીકોણાકાર અને ભરાઇ જાય ત્યારે ગોળાકાર થઈ જાય છે. તથા બસ્તિ ગહ્વરથી જરા ઉપર જતાં ઉદરની આગલી દિવાલ પાછળ લાગી જાય છે, શ્લોકમાં જે **एकद्वार** શબ્દ પ્રયોગ છે તે મૂત્રપ્રસેક *Urethra* નો અંદરનો ભાગ *Internal urethral orfice* છે. આ સિવાય બસ્તિનાં ઉર્ધ્વ અથવા પાર્શ્વ ભાગમાં બે ગવિનિઓ આવીને ખુલે છે. તેથી બે છિદ્ર તે પણ છે. **આ પૌરૂષને** શ્રી ગણનાથ સેન *Prostate gland* પ્રોસ્ટેટ ગ્લાંડ માને છે. આ સંસ્કૃત ગ્રંથમાં (પ્ર. શા.) જણાવે છે કે

पौरुषं तु बस्ति मूलस्यो ग्रन्थिविशेष प्रत्यक्ष दृष्टः स्यादिति प्रतीतिः शारीरविदाम्

ત્યારે ડલ્લહણ કહે છે કે: पौरुषं मेढ्रम् इत्यर्थः संगच्छते, पौरुषंस्येह गुदास्थि विवरस्थितत्वा भिधानात्. તાત્પર્ય એજ કે બસ્તિ મર્મ હોવાથી પ્રાણાયતન છે.

નિદાનની દ્રષ્ટિએ

કેટલાક વિદ્વાનો અષ્ટીલાને પ્રવૃદ્ધ પૌરૂષ ગ્રંથિ માને છે. પરંતુ તે વાત માધવને માન્ય નથી. એક વાત યાદ આવે છે કે મુત્રગ્રંથિની વૃદ્ધિને એન્લાર્જમેન્ટ પ્રોસ્ટેટ કેટલાક વિદ્વાનો માને છે. અત્રે એક હકીકત કહેવી જોઇએ કે મુત્રાઘાત નિદાનની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો વાતકુંડલીકા આદિ તેર પ્રકારનાં મૂત્રઘાતો છે. તેમાં મૂત્રગ્રંથિનો સમાવેશ થાય છે, તેર પ્રકારો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) વાતકુંડલીકા *Spasmodic stricture* (૨) અષ્ઠીલા (૩) વાતબસ્તિ *Retention of urine* (૪) મૂત્રાતીત *Incontinence of urine* (૫) મૂત્રજઠર *Distendedbladder* (૬) મૂત્રોત્સંગ *Stricture of urethra* (૭) મુત્રક્ષય *Anurea or suppression of urine* (૮) મૂત્રગ્રંથિ *Enlarged prostate or tumor of the bladder* (૯) મૂત્રશુક્ર. (૧૦) ઉષ્ણવાત. (૧૧) મૂત્રસાદ. (૧૨) વિડ્વિઘાત, (૧૩) બસ્તિકુંડલ *Atonic condition of the bladder.*

વૃદ્ધાવસ્થામાં અથવા તો વાતાદિ દોષોના પ્રકોપથી અવયવોની શિથિલતા થતાં મૂત્રાશય સાથે સબંધ ધરાવતા રોગો જણાય છે આ માન્યતા નિદાનશાસ્ત્રની છે. વિદ્વાન વૈદ્ય મિત્રો પૌરૂષગ્રંથિ વિષે વિશેષ પ્રકાશ પાડશે એવી શુભેચ્છા સાથે વિરમુ છું.



સ્વીકાર નોંધ :

(૧) આધુનિક પ્રસુતાગાર (હી) લેખક ડૉ. ગુપ્તા દન્તચિન્તક: અ. ભા. આયુર્વેદિક ડેન્ટલ મિશન, મુંબઈ, ૪. પ્રત ૦–૮–૦ પૃ. ૩૪. આ પુસ્તિકામાં આધુનિક સુતિકા ગૃહ અને તેની અનેક પ્રકારની ત્રુટીઓ પર સશાસ્ત્રીય વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. અને છણાવટથી આજના સુતિકાગારોમાં આયુર્વેદીય દષ્ટિનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો તેથી થતા લાભોની કલ્પના આવી શકે છે.

(૨) દ્વિતીય પંચવર્ષીય યોજના: આયુર્વેદ: પ્રેષક આચાર્ય શ્રી ચરણતીર્થ મહારાજ (પૂર્વાશ્રમ રાજ્યવૈદ્ય જી કા. શાસ્ત્રી), પ્રકાશક રસશાળા ઔષધાશ્રમ, ગોંડલ સૌરાષ્ટ્ર (ઇંડિયા). પૃ. ૬૧, સાઈઝ ડેમી. આ પ્રકાશનમાં પાર્લામેન્ટમાં આયુર્વેદ, વર્તમાન સ્થિતિ અને પંચવર્ષીય યોજનામાં આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે એક યોજના દર્શાવેલ છે. આ ગુજરાતી યોજનાની અંગ્રેજી નકલ, કેન્દ્ર તથા રાજ્ય સરકારના માન. પ્રધાનો, અમલદારો વગેરે મોકલાયેલ છે.

વેર શુદ્ધિ

લેખક :
શ્રી જટુભાઇ વૈદ્ય (બોટાદ)

મહાભારતના યુદ્ધકાળ પછી થોડા સમયની આ વાત છે. વાર્તાના આરંભકાળે હસ્તીનાપુરથી પાંચેક કોશ દૂર આવેલી પાન્થશાળામાં અવારનવાર અનેક પ્રવાસીઓ આવીને ઉતરે છે. અને વિશ્રાંતિ લઇને રાજધાની તરફ પ્રયાણ કરે છે. પણ હાલમાં ભીડ ઘણી રહે છે.

કારણ કે ત્યાંના પ્રજાપ્રિય પરીક્ષિત રાજાને 'એક સપ્તાહમાં તક્ષક સર્પ કરડશે અને મૃત્યુ પામશે' એવો શાપ શમીક ઋષિના પુત્ર શૃંગીએ દીધાના સમાચાર આખાયે ભારત વર્ષમાં વાયુવેગે પ્રસરી ગયા છે.

ધર્મપરાયણ રાજા તો પોતાનું મૃત્યુ સમીપ જાણીને આત્માનું કલ્યાણ સાધવા યમુનાને કાંઠે વ્રતધારી બનીને જ્ઞાની અને બ્રહ્મનિષ્ઠ શુકદેવમુનિ પાસે વ્યાસ ભગવાન રચિત ભાગવતની કથાનું એકચિત્તે શ્રવણ કરે છે. કથાશ્રવણનો અલભ્ય લાભ લેવા માટે ઘણા યાત્રાળુઓ દૂર દૂરના દેશમાંથી હસ્તિનાપુર આવી રહ્યા છે.

રાજા પરીક્ષિત આર્યભૂમિનો વિખ્યાત ને ગુણી રાજા હતો. એણે પોતાના કર્મ-ધર્મથી કલિને પોતાના રાજ્યમાં પ્રવેશ કરતો અટકાવ્યો હતો. કલિયુગે ઘણું જોર અજમાવ્યું, પણ ફાવી ન શકયો. આખરે રાજાના ચરણમાં જઈ રડી પડી બોલ્યો : "રાજન, સત્યયુગ ને બીજા યુગ કરતાં મારા યુગમાં –કલિયુગમાં અનન્ય ભાવે મનુષ્ય હરિસ્મરણ કરે તો મોક્ષ સત્વર મળે છે. કલિયુગમાં કર્મનું ફળ તરત મળે છે મને એક ખુણો આપો. હું ત્યાં પડયો રહીશ."

રાજાએ એને કંચન, કામિની, દ્યુત, મૃગયા ને મદિરા એટલા સ્થાનોમાં રહેવા રજા આપી. પણ કલિયુગ કોનું નામ ! એણે રાજા પરીક્ષિત ઉપર પણ પ્રભાવ નાખ્યો. સદ્‌ગુણી રાજા એક વાર મૃગયા ખેલવા નીકળ્યો. એક મૃગને તીર માર્યું, પણ મૃગ તીર સાથે નાસી છુટયું, રાજા પાછળ પડયો. વનેવન રખડતાં બપોર થઇ ગયા.

માર્ગમાં શમિક ઋષિનો આશ્રમ આવ્યો ઋષિ શાન્તિથી ધ્યાનસ્થ બેઠા હતા. રાજાએ બુમ મારી, પણ ધ્યાનમગ્ન ઋષિ સાંભળે કયાંથી ? ભૂખ્યો રાજા ભાન ભૂલ્યો. સાચો ઋષિ કે ખોટા ઋષિની પરીક્ષા કરવા પાસે પડેલો મરેલો સાપ ધનુષ્યથી ઊંચકીને ધ્યાન પર બેઠા બેઠા ઋષિના ગળામાં નાખ્યો. આ વાતની ખબર શમિક ઋષિના પુત્ર શૃંગી ઋષિને પડી. તેમણે રાજાને સાત દિવસમાં સર્પદંશ થવાનો શાપ આપ્યો. ઋષિએ પોતે આ સમાચાર સાંભળ્યા ત્યારે પુત્રને ખુબ ઠપકો આપ્યો. પણ હોનહાર થઇને જ રહે છે. તેમજ રાજાને એના મૃત્યુની જાણ કરાવી. રાજાને પણ પોતાના કૃત્ય માટે ખુબ પશ્ચાતાપ થતો હતો. પણ એ પશ્ચાતાપ હવે મોડો હતો. રાજાએ મૃત્યુ માટે તૈયાર થઇ આસન વાળ્યું. કેવી શાંતિ, કેવી સૌમ્યતા ! દેશદેશથી પ્રજાજનો રાજાના દર્શને આવવા લાગ્યા. ભારે ભીડ જામી ગઈ.

અને આજ કારણે હસ્તિનાપૂરની પાન્થશાળા પણ ખીચોખીચ ભરાઇ ગઇ. દિવસો પર દિવસો વીતવા લાગ્યા, અવધ પૂરી થવા આવી. સર્પદંશના દિવસો આડે એક દિવસ ને એક રાત બાકી રહયા.

બરાબર એજ દિવસે આ પાન્થશાળામાં સવારનો હજી પ્રથમ પ્રહર પણ વીત્યો નથી ત્યાં એક યુવાન બ્રાહ્મણે પ્રવેશ કર્યો. એના સ્કંધ ઉપર કપડાનો એક ખડીયો હતો એ નીચે મુકી એમાંથી આસન કાઢી એક બાજુની પરશાળમાં પાથર્યું અને વિશ્રામો લેવા લાગ્યો.

આ પાન્થશાળા બરાબર યમુના નદીના

કાંઠા ઉપર આવેલી હતી. સ્થળ ઘણું રમણીય હતું. આંહીથી દૂર દૂર ક્ષિતિજમાં વનરાજીની સામે પાર હસ્તિનાપૂરના આલીશાન અને ગગનચુંબી હર્મ્ય પ્રાસાદો તથા મહાલયો ઝાંખા ઝાંખા નજરે પડતા હતા. એની મણીમય અટારીઓની સાથે સૂર્યનાં કિરણો રમતાં હતાં. એક વાર કૌરવ પાંડવના સમયમાં વૃદ્ધ થયેલા હલધર બલરામે હસ્તિનાપૂરને ઉથલાવીને યમુના નદીમાં નાંખી દેવાનો પ્રયાસ કરેલો પણ પાંડવો કૌરવની વિનવણી અને શ્રીકૃષ્ણ વચ્ચે પડી વારવાથી બલભદ્રે પ્રસન્ન થઇ ક્ષમા કરી. પરંતુ એનાં ચિન્હો તો સદાને માટે એ રાજનગરી ઉપર રહી ગયેલાં, એટલે જાણે હસ્તિનાપૂરની ઉંચી ભૂમિકા એની મહેલાતો સહિત યમુના નદીના જલપુરમાં હમણાં કૂદકો મારીને ધસી પડશે કે શું એવો આભાસ થતો હતો.

આ પાન્થશાળાથી ફક્ત એકજ મજલ હવે હસ્તિનાપુર દૂર હતું.

આગન્તુક યુવાન બ્રાહ્મણે જે પરસાળમાં ઉતારો કર્યો હતો, એની સામી બાજુ એક વૃદ્ધ જેવો જણાતો લાંબો અને પાતળો પણ ચળકતી સુંવાળી ચામડી અન તેજસ્વી આંખોવાળો એક પુરૂષ પોતાનું આસન બિછાવી નિત્યકર્મથી પરવારી નિરાંતે વિરામ લેતો પડ્યો હતો. એ માનવી છુંબને હોઠ ઉપર વારવાર ફેરવ્યા કરતો હતો,

આગંતુક યુવાન બ્રાહ્મણે થોડીકવાર વિશ્રાંતિ લીધા પછી, ખડિયામાંથી લોટો કાઢી યમુના નદી તરફ પ્રયાણ કર્યું, સ્નાનાદિ પતાવી રેશમી પિતાંબર પહેરી પાન્થશાળામાં પાછા આવી દર્ભાસન પાથરી એના ઉપર પદ્માસન લગાવ્યું. અને રત્નજડિત થાળામાં મઢાવેલું સ્ફાટિકનું એક સુંદર શિવલિંગ કે જે પન્નગભૂષિત અને છત્ર સહિત હતું એ તથા ધન્વન્તરી ભગવાનની સુવર્ણની સુરમ્ય પ્રતિમા સામે મૂકી પ્રથમ સંધ્યા-વંદન, સુર્યોપસ્થાન, નિત્યતર્પણ, વૈશ્વદેવ ઈત્યાદિ નિત્યકર્મ પતાવી પછી બન્ને દેવોનું ષોડશોપચાર પુજન આરંભ્યું. રૂદ્રાભિષેક કર્યો, મહિમ્નસ્તોત્રનું ગાન અને રાવણ રચિત શિવતાંડવ નૃત્ય કર્યું. છેવટે મંત્રપુષ્પાંજલિપૂર્વક સ્તુતિથી દેવપૂજનની સમાપ્તિ કરી.

ત્યાર પછી ખડીયામાંથી, એક ડબરો કાઢ્યો, જેમાં પાથેય (ભાતું) હતું, એમાંથી ઘૃત-ગુડ મિશ્રિત યવસક્તુ (જવનો સાથવો) તથા આર્દ્રકની સિંધવ મિશ્રિત કચુંબર વગેરે લઇને, લગભગ મધ્યાહ્ન સમયે નિરાંતે ભોજન કરવા બેઠો. ઉદરપૂર્તિનું કાર્ય આટોપી હાથ મુખ ધોઇ '**भोजनान्ते शत पदं गच्छेत्**' એ નિયમને અનુલક્ષી પરશાળમાં ધીમે પગલે આંટા મારવા લાગ્યો. એનો વિચાર ત્યાર પછી થોડીકવાર વામકુક્ષિ કરીને હસ્તીનાપુર તરફ પ્રયાણ કરવાનો હતો.

ત્યાં પરસાળની સામી બાજુએ ઉતરેલો કૃશ, દુર્બળ અને દીર્ઘકાય પેલો વૃદ્ધ પુરૂષ એની પાસે આવીને પ્રણામ કરીને પુછવા લાગ્યો :

'મહાનુભાવ, તમારો પરિચય આપશો? તમે ક્યાં સિધાવો છો?' પૃચ્છકના મુખ ઉપર કુતુહલ તરવરતું હતું.

'હું કાશ્યપ ગોત્રીય બ્રાહ્મણ છું. અષ્ટાંગ આયુર્વેદનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે હું અગદતંત્ર વિશારદ છું. લોકો મને પ્રાણાચાર્ય કહે છે 'વિષચિકિત્સા' એ મારો ખાસ વિષય છે. હું હસ્તીનાપુર રાજા પરીક્ષિતને તક્ષક કરડવાનો છે એટલે એની વિષનાશક ચિકિત્સા કરી એને બચાવી લેવાના આશયથી ત્યાં જાઉં છું."

'શું કહો છો મહારાજ! તક્ષકનું વિષ

તમે ઉતારશો ?' પ્રશ્નકારે આશ્ચર્યમુગ્ધ થઈને કહ્યું,

'હા જરૂર. એમાં સંદેહને સ્થાનજ નથી !' કાશ્યપે ગર્વપુર્વક પ્રત્યુત્તર વાળ્યો.

'તક્ષકનું વિષ ઉતારનાર હજી સુધી આ જગતમાં કોઈ જન્મ્યો જાણ્યો કે સાંભળ્યો નથી.' પેલા વૃદ્ધ પથિકે એનો વિરોધ કરતાં તુચ્છકારથી કહ્યું.

'જો તક્ષક અત્યારે આંહી હાજર હોય તો એની તો અત્યારે જ પરીક્ષા થઇ શકે તેમ છે. નહીં તો ક્યાં દૂર છે. કાલે તો દુનિયાને પ્રતીતિ થઇ જવાની છે કે તક્ષકના વિષને નિષ્ફળ કરનાર આ પૃથ્વી ઉપર જન્મ્યો છે અને હાજર છે.' સામેથી પણ એવો જ જવાબ મળ્યો.

'એમ ? ત્યારે તો કાન ખોલીને સાંભળી લો કે હું પોતે જ તક્ષક છું, અને તમારી સમક્ષ ઉભો છું.'

'ઘણું જ સારૂં. ભલે અત્યારે પરીક્ષા કરીએ, સામે આ યમુના નદીના કાંઠા ઉપર મહા વટવૃક્ષ છે, ત્યાં આપણે જઈએ. તમે એને દંશ મારો અને તમારા વિષનો પ્રભાવ બતાવો, પછી તમે મારા × 'અગદ'નો ચમત્કાર પ્રત્યક્ષ અનુભવી જુઓ. હું તૈયાર જ છું.

તરત જ બેઉ પ્રવાસીઓ બહાર નીકળ્યા.

વિપળવારમાં તક્ષકે પોતાનો માનવ દેહ છોડી સર્પ શરીર ધારણ કર્યું. પ્રચંડ વેગથી દોડી કુંફાડો મારી વડના મૂળમાં ડંખ દઈ વિષ નાખ્યું.

'જો જો સર્પરાજ ! પછી ઓરતો ન રહી જાય !'

પ્રાણાચાર્યના આ ટોણા સામે તક્ષક ચૂપ રહ્યો અને પાછું માનુષી શરીર ધારણ કરી લીધું.

× વિષનાશક ઔષધ

આંખના પલકારામાં તો વડનું ઝાડ સુકાવા લાગ્યું. પાંદડાં ખરી પડયાં. મધ્યાન્હના તડકામાં માળામાં વિરામ લેતાં પક્ષીઓ પાંખો ફફડાવી ચિત્કાર કરતાં તરફડીને નીચે ટપોટપ પડવા લાગ્યાં અને મરવા માંડયાં.

વડની નીચેની ભૂમિમાં જે નાના છોડવાઓ તૃણ વગેરે હતું તે પણ સુકાઇ ગયું થોડીવારમાં તો લીલા ઘેઘૂર વડલાને સ્થાને એક સૂકું ઠૂંઠું માત્ર ઉભું રહ્યું. એની છાયા અને શોભા નષ્ટ થઈ ગઇ.

પ્રાણાચાર્ય કાશ્યપે હવે પોતાના ખડિયામાંથી એક ઔષધ મંજુષા કાઢી. એના ખાનાઓમાં અગદ ભરેલી પશુની પોલી નાની શીંગડીઓ ગોઠવેલી હતી. એમાંથી એક શીંગડી કાઢી- ધન્વન્તરી ભગવાનના સ્મરણ પૂર્વક એમાંથી 'તાક્ષ્ય' નામનો અગદ કાઢી દંશસ્થાન ઉપર અને વડના કુંઠા ઉપર છાટયો.

અર્ધો ઘટીકા પણ વીતી નહીં હોય ત્યાં તો વટવૃક્ષ લીલું થવા લાગ્યું. પ્રથમ મૂળ લીલું થયું પછી શુષ્ક ડાળીઓમાં ચેતન આવ્યું, એને કુંપળો ફુટી અને એમાંથી પાન આવ્યાં. વડલો પહેલાં હતો તેવો જ થઇ ગયો જાણે કાંઇજ બન્યું નથી. વળી એ અગદના પરમાણું પરાગ જેમ જેમ વાતાવરણમાં પ્રસરવા લાગ્યા તેમ તેમ વડલા નીચેની ભૂમિનાં છોડવા અને ખડ પણ લીલાં થઇ ગયા અને મૃત પંખીઓમાં ચેતન સ્ફુરણાયમાન થવા લાગ્યું. પંખીઓ સજીવન બનીને કિલ્લોલ કરતાં ઉડવા લાગ્યા. મરેલ વડને પાછું પુનર્જીવન પ્રાપ્ત કર્યું

આ જોઇને નાગરાજ તક્ષક ઝંખવાણો પડી ગયો. હવે એને પરાજય સ્વીકાર્યા વિના છુટકો જ નહોતો. એની સામે જુનો ઇતિહાસ તરવરી રહ્યો. આ રાજા પરીક્ષિતના બળવાન

પિતામહ અર્જુનને અને એના મહાયક મખા શ્રીકૃષ્ણે ખાંડવ વન બાળી પોતાની આખી વસાહતનો નાશ કર્યો હતો. પોતાનું કુટુંબ કબીલા, સગાં વહાલાં અને આખી જાતિ બધાનો સમૂળો ઉચ્છેદ કરી નાખેલો. પોતે એ વખતે નાગલોકોની વસાહતની બહાર કુરુક્ષેત્રમાં ગયેલો, એટલે બચી જવા પામ્યો, પણ પાંડવોએ પોતાની અને જ્ઞાતભાઈઓની કરેલ આ દુર્દશાને એ હજી ભૂલ્યો નહતો. એને પોતાનું જુનું વેર વસુલ કરવાની આ મળેલી તક હાથમાંથી સરી જતી લાગી. અર્જુનના સામર્થ્યને લીધે અત્યાર લગી વેર વાળી શક્યો ન હતો. એણે કાશ્યપને ધીમે ગળગળે સ્વરે કહ્યું :

'ભિષગવર્ય, હું મારો પરાજય સ્વીકારી લઉં છું. આ બાબતમાં આપની વિદ્યા અજોડ છે એ હું કબુલ કરૂં છું, પણ તમે તો વિદ્યાનો ઉપયોગ ધન પ્રાપ્તિ માટે કરવા જાઓ છો ને? તો હું તમને માગો એટલું ધન આપવા તૈયાર છું. તમે અહીંથી જ પાછા ફરી જાઓ' નાગરાજ તક્ષકે લાલચ આપી.

'હું કેવળ અર્થ પ્રાપ્તિ માટે જતો નથી. હું ધન લઇને અહીંથી જ પાછો ફરી જાઉં તો મારી આ વિદ્યાની પ્રસિદ્ધિ થતાં અને રાજાનો જીવ બચતાં જે મને અપુર્વ યશઃ કીર્તિ મળે એનાથી હું વંચિત રહી જાઉં.' વિષ ચિકિત્સકે પોતાના આશયને સ્પષ્ટ કર્યો.

તક્ષકનો આ પાસો નિષ્ફળ ગયો, પણ એ ચતુર મુત્સદીએ બીજી ચાલબાજી આદરી એમ હિંમત હારી જાય એવો એ નહતો. એને આ પ્રસંગ મહામુલો હતો. એણે નિર્વ્યાજ ભાવે કહેવા માંડયું.

'મહારાજ! તમે તો બ્રહ્માના વંશજ છો. આ વિદ્યા પણ તમને બ્રહ્મદેવ પાસેથી જ ઉત્તરોત્તર મળતી આવી છે. મારે પોતાને કંઇ પરીક્ષિત રાજા સાથે કશું વેર નથી; પરીક્ષિતનું મરણ નીપજાવવાથી મને કંઈ લાભ થવાનો નથી. હું તો માત્ર તપોધન એવા શૃંગી ઋષિના શાપને સાર્થક કરવા પરીક્ષિત રાજાને દંશ દેવા જાઉં છું. જો બ્રાહ્મણે શાપ ન દીધો હોત તો તે માટે ત્યાં જવાનુ કે એને કરડવાનુ મને કાંઈ કારણ ન હતું, જો હવે તમે તમારી વિદ્યાથી એને સજીવન કરશો તો ઋષિનો શાપ વૃથા જશે. રાજાને ગર્વ આવશે. વળી એની અસર એવી થશે કે બ્રાહ્મણોને અપમાનિત કર્યા પછી પણ એણે દીધેલા શાપને આ રીતે ધનથી ટાળી શકાય છે, તો પછી ભવિષ્યમાં ભૂદેવોની તરફ કોઇ પૂજ્ય બુદ્ધિ પણ નહીં રાખે. દુષ્ટ લોકો બ્રાહ્મણોને પીડશે, હેરાન કરશે અને તમારા સ્વાધ્યાય અને તપમાં વિઘ્ન નાંખશે. તપોવનમાંના આશ્રમોને ભાગી તમને રંજાડશે. ધન કીર્તિ અને યશની લાલસાવાળા વિદ્વાનોને ખરીદી લઇને ગમે તેવા અધર્મના દંડમાંથી પણ બચી જવાશે, એટલે દુષ્ટોને કશી બીક રહેશે નહીં.'

નાગરાજે જોયુ કે પોતાના બોલવાની ધારી અસર થાય છે. એટલે તેમણે આગળ વધાર્યું : 'મને બ્રાહ્મણો તરફ બહુ માન છે. તમારા સૌના હિત ખાતર બ્રાહ્મણોનો પ્રેર્યો નિમિત્ત બનવા જાઉં છું. બાકી તો આવા દુષ્ટ રાજાઓ તો ઇશ્વરની ઇચ્છા વડે જ પ્રથમથી જ પોતાનો નાશ નોતરી ચૂકેલા હોય છે. બ્રાહ્મણ થઇને જ જો તમે બ્રાહ્મણોના હિતમા ઉભા નહીં રહો તો પછી બીજું કોણ રહેશે! શૃંગી ઋષિ પણ બ્રાહ્મણ છે. તમે પણ બ્રાહ્મણ છો. એકની આજ્ઞા વડે હસ્તિનાપુર જવા નિકળ્યો છું અને જો તમે કહેશો તો-બીજાના હુકમથી હું પાછો જવા તૈયાર છું.'

આ વચનોની અસર કાશ્યપ ઉપર ઘણી થઇ. આ દલીલો એના હૃદયનેસ્પર્શી ગઇ અને હસ્તિનાપુરને બદલે સ્વસ્થાને પ્રયાણ કરવાનું એનું દીલ થઇ આવ્યું. કારણ કે અંતે તો એ પોતે પણ બ્રાહ્મણ જ હતો ને? એટલે એણે જવાબમાં કહ્યું :

'સર્પરાજ! તમારી વાત સાચી છે. મારી વિદ્યાનો બ્રાહ્મણોના અહિતમાં દુરૂપયોગ કરવા જવાનો વિચાર મોકુફ રાખું છું. એથી હવે હું સ્વગૃહ પ્રતિ જ પ્રયાણ કરીશ.'

આ સાંભળી તક્ષક ઘણો પ્રસન્ન થયો. કાશ્યપને ખુબ ધન આપ્યું અને વરદાન દીધું કે 'તમારૂં કુળ આજથી અહિચ્છત્ર કહેવાશે, અમે અને અમારા વંશજો તમારૂં સદાય રક્ષણ કરીશું,' 'એમ કહીને તક્ષક દ્વિજવર્યના ચરણોમાં પડયો. બ્રાહ્મણે માથે હાથ મુકી આશીર્વાદ દીધો.'

અત્યારે દિવસનો ત્રીજો પ્રહર વીતી ગયો હતો. પ્રાણાચાર્ય અને તક્ષક બેઉ પરસ્પરને ભેટી રજા થઈ ને જુદી જુદી દિશાઓમાં ચાલવા લાગ્યા. એક હસ્તીનાપુર ભણી અને બીજો પોતાના ઘર ભણી ગયો.

શૃંગીઋષિના શાપના બરાબર સાતમે દિવસે મંત્રીઓથી દુશ્મનો અને વિષારી પ્રાણીઓથી સશસ્ત્ર અનુચરો તથા મંત્રોષધિઓ દ્વારા રક્ષાએલા યમુનાનાં કાંઠા ઉપર આવેલા મહાલયમાં ફળફુલ વેચનારા માણસોમાં ગુપ્ત વેશે પ્રવેશ કરી તક્ષકે રાજાને હણી નાંખ્યો.

પણ રાજા તો એ પુર્વે જ નિર્ભય અને સ્વસ્થચિત્ત હતો, કારણ કે કથા શ્રવણ પછી એ તો સમગ્ર વૃત્તિઓને સંસારમાંથી ખેંચી લઇ ત્રિગુણાતીત થઈ પરબ્રહ્મના ધ્યાનમાં લીન થઈ ગયો હતો. એણે તો દેહાધ્યાસનો ત્યાગ કર્યો હતો. જીવન મૃત્યુ એને મન તો હવે સરખાં જ હતાં. પોતાના આત્માના અમરત્વનો એને અનુભવ થઈ ચુકયો હતો. એની દશા તો દેહ છતાં દેહાતીત બનતી હતી. એટલે હવે તો એમાંથી છુટયા પછી એને તો અનંત સુખનું ધામ એવું ભક્તિનું દ્વાર ઉઘડવાનું હતું. મૃત્યુ પછી તો બ્રહ્માત્મા સ્વરૂપ એ પોતે જ બની જવાનો હતો એટલે એને તો આ નશ્વરદેહ પ્રાપ્ત કરવામાં ઉલટો અંતરાયરુપ હતો.

પરંતુ તક્ષકે જુનું વેર લઇને આત્મસંતોષ અનુભવ્યો. આર્યો ભારતભૂમિમાં આવ્યા એ પૂર્વે જે જાતિઓ આ પ્રદેશમાં વસતી એ અનાર્યો કહેવાતા અને એમની વસાહતોમાં આર્યો પોતાનું જ્યાં જ્યાં સામ્રાજ્ય સ્થાપતા ત્યાં ત્યાં આવા ઝઘડાઓ ચાલ્યાજ કરતાં. અનાર્યો પૈકીની આ નાગજાતિ અને આર્યો વચ્ચે પાંડવોની હયાતિ દરમિયાન સ્થપાયેલું વેર હજી પણ આગળ લંબાયું.

કારણ કે વેરની શાંતિ કદાપિ પણ એની વસુલાતથી થતી નથી. વેરથી તો પ્રતિવેર વધે છે. એટલે પરીક્ષિતની પછી એનો પરાક્રમી પુત્ર જન્મેજય રાજસિંહાસને આવતાં એણે પિતાનું વેર લેવાનો દઢ નિર્ણય કર્યો સર્પસત્રયજ્ઞ આરંભ્યો એટલે નાગલોકોનો મહાભીષણ સંહાર થવા લાગ્યો. તેમજ બહાદુર જન્મેજયની વીરતા સામે તક્ષક ટકી ન શકયો. એટલે ત્રિવિષ્ટપમાં ઈંદ્રરાજ પાસે નાસી ગયો અને એનું શરણું લીધું.

પરંતુ કૃતનિશ્ચયી જન્મેજય રાજાએ તો આ વખતે તક્ષક વંશનો સમુળો ઉચ્છેદ કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરેલી એથી એણે ઇંદ્ર સહિત તક્ષકનો નાશ કરવાની મહા તૈયારી આદરી. એવામાં મહા પવિત્ર વેદવિદ તપસ્વી યોગનિષ્ઠ બ્રહ્મજ્ઞાની સત્પુરૂષ મહાત્મા આસ્તિક કે જે આર્ય જાતિના ઋષિ અનાર્યજાતિની નાગકન્યાનું સંતાન હતા એ જન્મેજય રાજાની પાસે આવ્યા. એમણે વેરશુદ્ધિનો આગ્રહ કર્યો

વેરથી વેર શાંત નહી થાય, પણ વધશે એ સમજાવ્યું. ને થયું તે થયું સમજી ગઇ ગુજરી ભુલી જવા સમજાવ્યો, એનો પ્રભાવ આ રાજા ઉપર ઘણો પડયો એમણે કહયું :

'રાજન, તારા જેવો યજ્ઞ આજ સુધી કોઇએ આ પૃથ્વી ઉપર કર્યો નથી. ત્રિભુવન-પતિ શતક્રતુ ઈંદ્રનું પણ આ ગજુ નથી. તારા પ્રપિતામહ પાંડવોનો રાજસુય યજ્ઞ પણ આની પાસે ઝાંખો પડે છે. તારી દાનવીરતા અજોડ છે. તેં રત્ન, મણિ-માણિ-ક્ય રજત અને સુવર્ણની તો સરિતા વહાવી છે. આંહી ધૃતતો જળ તુલ્ય છે. અન્નદાન વસ્ત્રદાન એની તો મર્યાદા જ નથી એનો તો સાગર જાણે ભરતીએ ચડયો છે. અખડ દાન પરંપરાનું પુણ્ય અમાપ-અનત છે. આવા પુણ્યને તારે અનઘ-પાપ રહિત રાખવું ઘટે છે. તારા આ અમર્યાદિત પુણ્ય પ્રવાહને આ હિંસા આ ક્રુરતા અને આ ધ્વંસથી શા માટે તું કલંકિત કરી રહયો છે ? દાન સાથે દયાને મેળવ અને એના ફલથી મલતી ચિત્ત-શાંતિને પ્રાપ્ત કરી લે. તારા જેવો પુણ્યશાળી રાજા તો આ હિંસા બંધ કરશે તો આવા યજ્ઞફાગ ઇન્દ્રપદને પામશે. અને એથી આગળ વધીને અનેક જન્મોના સત્કર્મ ક તપોબળે ન મળતા મોક્ષપદને પણ લઈ શકશે. તારા જેવા પુણ્યત્માને આવું ઘોર પાતક કરવાનું યોગ્ય નથી. તારા કલ્યાણ માટે તું સવેળા જાગ્રત થઈ જા તારા પરાક્રમોનું તું ક્ષમાથી વધારે દીપાવી શકશે. તારી કીર્તિ સદાકાળ જગતમા અમર રહી જશે' આસ્તિક ઋષિના આ વચનો રાજા ધ્યાનપુર્વક સાંભળી રહયો.

એના સૌમ્ય ઉપદેશથી એણે આ મહા હિંસા બંધ કરી. ભાણેજે મોસાળને ખરે ટાણે આફતમાથી ઉગારી લીધુ. આસ્તિક ઋષિના પ્રયત્નથી જ અનાદિથી-વશપરપરાથી ચાલ્યું આવતુ આ વેર નષ્ટ થઇ આ બે મહાજાતિઓ વચ્ચે સંધિ થઇ. આર્યો અને અનાર્યો હવે ભારતવર્ષમા સંપીને ભાઇચારાથી રહેવા લાગ્યા. હિંસક યુદ્ધની ઉપર આસ્તિકની અહિંસા અને ક્ષમાએ અંતે વિજય મેળવ્યાનું આ પુરાણપ્રસિદ્ધ ઐતિહાસિક અમર દૃષ્ટાંત છે.

કલોમ — નિર્ણય

લેખક :
વૈદ્ય નૃસિંહાચાર્ય આગેવાડીકર

આયુર્વેદીય વાંગ્મયમાં કોઇ કોઇ શબ્દના અર્થનો નિશ્ચય હજુ સુધી થયો નથી. અને એને લઈ આયુર્વેદ શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં અનેક વિચાર પ્રવાહો વહેતા થયા છે. ઉદાહરણ તરીકે ધમની એટલે રકતવાહિની એમ માનનાર એક પક્ષ છે ત્યારે ધમની એટલે *Nerve* નર્વ માનનાર બીજો પક્ષ છે. અને આ જુદા પક્ષોને લઇ આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં કંઇક ગોટાળો હોય એમ લાગે છે. આ ધમનીવાદ પ્રમાણે કલોમવાદ પણ લગભગ ૪૦–૫૦ વર્ષોથી ચાલુ છે. કલોમ એટલે પિત્તાશય, કલોમ એટલે ફેફસાં અને તાલ્વસ્થભાગ, કલોમ એટલે અગ્નાશય (પેન્ક્રીઆઝ) આમ અનેક વિચારો આપણી સમક્ષ છે. આ મતભેદના કારણોનો વિચાર ટુંકમાં નીચે પ્રમાણે કરી શકાય છે.

મતભેદના કારણો

આ મતભેદ ઉત્પન્ન થવાના કારણો ટુંકમાં આ પ્રમાણે છે.

૧ ઉપલબ્ધ ગ્રંથોનું અપૂર્ણ વર્ણન.

૨ પ્રત્યક્ષ શવચ્છેદનનો અભાવ

૩ કોઇ પણ વસ્તુ જોવામાં શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિનો અભાવ.

આયુર્વેદીય ઉપલબ્ધ ગ્રંથોમાં શારીર વસ્તુનું વર્ણન અત્યંત ત્રુટિત છે. ચરક સુશ્રુત અને વાગ્ભટ ગ્રંથોમાં શારીર વિષયક વિસ્તાર સુત્રમય અને ખુબ ત્રોટક છે. તેજ રીતે પરસ્પર વિરોધી વચનોનોમાં એકજ શબ્દ આધારરુપે વપરાયેલ છે. ઉદાહરણ ધમની અને સિરા. હૃદયમાંથી ધમનીઓ નીકળે છે એમ કહયું છે. અહીં શબ્દોના અર્થનો વિચાર ન કરતાં શબ્દ યોજના કરવાપાં આવી છે અને તેને લઈને ગોટાળા થાય છે. અહીં હૃદય શબ્દથી કયું અવયવ લેવું એનું વિસ્તૃત વિવેચન હોઈ વૈદ્યવર્ગ મૂંઝવણમાં પડી ગયેલ છે. આજ રીતે કલોમ સંબંધી વર્ણન પણ પૂર્ણ નથી તે માટે નિમ્ન સુત્રો જુઓ.

" क्लोमनो हृयामशयस्थत्वात् " ન્યાયચંદ્રિકા સુ. નિ. ૧/૨૩. પાન ૨૬૧.

" तस्य दक्षिणतः यकृतक्लोमच " સુ. શા. ૩૧. પાન ૩૫૮.

" क्लोम कालखंडादधस्तात् स्थितं दक्षि पार्श्वस्थं तिलकं प्रसिद्धम् " સુ. નિ. ૯ ડલ્હણ પાન ૩૮૩.

" उदकवहे द्वे तयोर्मूलं तालुक्लोम च "

કલોમ અવયવ આમાશયસ્થ છે તેમ ન્યાય ચંદ્રિકાકારનું માનવું છે ત્યારે ડલ્હણ માને છે કે કલોમ યકૃતની નીચે છે. અને તિલક કહે છે સુશ્રુતે ઉદકવહ સ્રોતોનું મૂળ કલોમ અને તાલુ કહયા છે. પણ તે કયાં એનો ખુલાશો કર્યો નથી. ન્યાયચંદ્રિકાકાર અને ડલ્હણે સ્થાનનિર્દેશ કર્યો હોય તો પણ આકાર સંબંધી અને તેની આસપાસ ઇંદ્રિયોનો સંબંધ દાખવ્યો નથી. અને એટલે જ કલોમ એટલે કયો અવયવ એ આજ સુધી વૈદ્યો દાખવી શકયા નથી.

સ્વાધ્યાય

આર્યોએ શરીરસ્થ અવયવોનું જ્ઞાન યજ્ઞ સંસ્થા (પ્રાણાલિકા) માંથી પ્રાપ્ત કર્યું છે યજ્ઞમાં બકરાનો હવન દ્રવ્ય તરીકે ઉપયોગ કરવાની પ્રથા પ્રાચીન કાળથી ચાલુ હતી. બકરાને કાપી તેના અંગોપાંગ હવન કરવામાં આવતા હોઇ આર્યોને શરીરસ્થ બાહ્ય અને અંતર્ભાગના અંગોપાંગનું જ્ઞાન થયું છે. એટલે વેદ અને ઉપનિષદોમાં શરીરસ્થ અંતર્ભાગોના અંગોપાગનું વિસ્તૃત વર્ણન લખેલું આજ પણ મળે છે. યજ્ઞપ્રાણાલિકા લગભગ બુદ્ધકાળ પર્યંત ચાલુ હતી. બુદ્ધ પછી આ

સંસ્થા લુપ્ત થઈ એટલે આજે પણ શરીરસ્થ અંગોપાંગનું પ્રત્યક્ષ દર્શન વૈદ્ય કે સામાન્ય જનતાને થતું નથી. આ પરિસ્થિતિને લઈ શરીરસ્થ અવયવોનું જ્ઞાન લુપ્ત થાય છે. વૈદ્યોએ જતનપૂર્વક અંગોપાંગનું જ્ઞાન જતન કરી જાળવવું ઘટે એમ કોઈ કહે તો એના ઉત્તરરૂપે તે વખતે અહીંસાનો હિંસક સવાર હોઈ શવવિચ્છેદન પ્રથા પણ લુપ્ત થઇ. શલ્યતંત્ર કરમાવા લાગ્યું. અશોકે પોતાના રાજ્ય વહીવટમાં શલ્યકર્મ કરનારને કેદ કર્યા અને આયુર્વેદના એક મહત્વના અંગનો વિચ્છેદ થયો. આ રાજકીય પરિસ્થિતિને લઇ વૈદ્યો માટે શરીરના અંગોપાંગનું જ્ઞાન પરંપરાદ્વારા જાળવવું મુશ્કેલ થયું. અને એટલે જ આજના ઉપલબ્ધ ગ્રંથોમા શારીર વિષયક વર્ણન ત્રુટિત, અપૂર્ણ એવું લખાયલું છે. અને એ તરફ વૈદ્યવર્ગે લક્ષ્ય આપવુ જરૂરી છે.

વસ્તુનિષ્ઠ દૃષ્ટિકોણની જરુર શાસ્ત્રમાં ન હોય તો પણ વ્યવહારમાં અત્યંત ઉપયોગી છે. એટલે વસ્તુ નિષ્ટ દૃષ્ટિકોણની સામાન્ય વ્યાખ્યા શું કરવામાં આવી છે તે પણ જોઇએ.

"જે પરિસ્થતિમાં કે પ્રશ્નનો આપણે વિચાર કરવાના છીએ તેના જ પ્રભાવ આપણા મન પર ન પડવા દેતા, પૂર્વગ્રહ દૂષિત ન થતાં કે ભાવના વિવશ ન થતાં જે છે તેનો જેવી હોય તેવી સ્થિતિમા વિચાર કરવો." આને વસ્તુનિષ્ઠ વિચારવિવેક કહે છે.

આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે કલોમનો વિચાર કરી તેનો યોગ્ય નિર્ણય કરવો આપણા માટે જરૂરી છે. આયુર્વેદમાં કલોમ એ માંસપિંડ કહેલ છે. યકૃત પ્લીહા એ માંસ ગ્રંથિઓ છે અને હૃદયની જમણી બાજુ યકૃતની નીચે છે એવું વર્ણન આયુર્વેદમાં મળે છે. આ વર્ણનમાં સામાન્ય પણે કલોમનું સ્થાન અને તેનું સ્થુલ સ્વરૂપ દર્શાવેલ છે. તે ઉપરથી આ-ઉપાંગ કયાં છે અને કેવા સ્વરૂપનું છે. તેની કલ્પના કરવી શકય છે. હમણાં કેટલાક વૈદ્ય અને ડોકટરોએ કલોમ એટલે પિત્તાશય કહેલ છે. કોઈ વળી શ્વાસનલિકા કહે છે આ માટે વસ્તુ વરફ જોવાનો તેમનો દૃષ્ટિકોણ ભૂલભરેલો છે એમ કહેવું પડશે. આ બંને ઉપાંગો માંસગ્રંથિઓ નથી અને યકૃતની નીચે નથી. આ પ્રમુખ બાબત તેઓએ વિચારેલ નથી તેથી આ વાદ ૪૦-૫૦ વર્ષો સુધી ચાલુ રહયો છે. કેટલાક ટીકાકારોએ કલોમની વાસ્તવિકતા તરફ દુર્લક્ષ્ય સેવ્યું છે. ઉદાહરણ ડલ્હણે કલોમને તિલક કહેલ છે. (દક્ષિણ પાર્શ્વંસ્થ તિલકં પ્રસિદ્ધમ્) ડલ્હણે અહીં વાસ્તવિકતાનો વિચાર કર્યો નથી. કલોમ તિલક જેવો નહીં પણ હળ સરખો છે એ આગળ પર વિવચનમા આવશે. યકૃત નીચે તિલક જેવો અવયવ પિત્તાશય છે તેને તિલક એવુ નામાભિધાન આપવુ ઘટે છે. ડલ્હણના વખતમાં શવચ્છેદનનો અભાવ હશે એ આના પરથી સ્પષ્ટ જણાય છે. એટલે તે ગોટાળામાં પડે છે. આ રીત પ્રમાણે ડલ્હણ સરખા ટીકાકાર જ્યારે ભૂલ કરે છે તેમાં વસ્તુનિષ્ટ દૃષ્ટિકોણનો અભાવ જ મુખ્યત્વે છે.

આ ટીકાકારોએ (ડલ્હણ વગેરે) પ્રાચીન વાગ્મય પ્રત્યે દુર્લક્ષ કેમ કર્યું તે જોઈએ, કલોમનું વર્ણન પ્રાચીન આર્ષગ્રંથમાં કર્યાય છે કે? આનો વિચાર તેઓએ કરેલ નથી. કાઇ કોઈ ઠેકાણે ટીકાકારોએ પ્રાચીન વાગ્મય તરફ લક્ષ્ય આપી તેન સભર પણ બનાવેલ છે પરંતુ કલોમ બાબત જ દુર્લક્ષ્ય સેવાઇ તેવી સભરતા આવી નથી. કલોમ શબ્દ ઋગ્વેદ અને અર્થવવેદમા અનેક ઠેકાણે આવેલ છે. અને અહીં કલોમ સંબધી શું વિવેચન કરેલ છે એ જો આપણે જોઇએ તો આપણને સહજ લાગશે કે આ પ્રશ્ન ઉકેલી શકાય તેમ છે. માટે વાચકો સમક્ષ મૂકું છું. જુઓ અથર્વવેદમાં કહેલ છે:

"हृदयात्ते परिक्लोम्नो हलीक्ष्णात्पार्श्वाभ्याम्"
"यक्ष्मं मतस्नाभ्यां प्लीह्नो यक्नस्ते विवृहामसि"
अ. वद, अनु. ५, द्वि. कांड.

આ ઋચા ઉપર સાયનાચાર્યે આગળ ઉપર શું ભાષ્ય આપેલ છે તે જાણો છો? એ ભાષ્યનો અર્થ થાય છે કે કલોમ એ હૃદય સમીપસ્થ માંસપિંડ હલ પ્રમાણે હોઈ તેને હલીક્ષ્ણ કહેલ છે. આ પિંડ બન્ને પાર્શ્વોમાં દક્ષિણોત્તર પ્રસરેલ છે અને બન્ને બાજુના વૃક્કો વચ્ચે છે. કિંવા પિત્તાધાર પાત્રની નજીક છે. અને ડાબી બાજુ શ્યેનપત્ર પ્રમાણે હોઈ પ્લીહાથી સંલગ્ન છે. અને જમણી બાજુ યકૃતની નીચે છે.

આ વર્ણન પ્રમાણે કોષ્ઠમાં કયા ઉપાંગ મળે છે તે જોવું પણ આવશ્યક છે. તે સિવાય માત્ર કલ્પના કરતાં રહેવું ભૂલભરેલું છે. એટલે શવવિચ્છેદન કરી જોવું જોઇએ એમ લાગ્યું છે. ઉપર સાયનાચાર્યનું ભાષ્ય મારા હાથમાં કેમ આવ્યું એની માહિતી ટુંકમાં વાચક સમક્ષ મૂકું છું.

મુંબઈ રાજ્ય અન્વેષણ સમિતિએ શારીર સંજ્ઞા નિશ્ચય માટે એક પરિષદ દિનાંક ૪–૫–૫૬ ના રોજ બોલાવી હતી. તેમાં અનેક વિદ્વાન વૈદ્ય આવ્યા હતા. તેમાં શ્રી ગોપાળ શાસ્ત્રી ગોડબોલે પણ હતા તેમની પાસે શારીર વિષયક પ્રાચીન વાંગ્મયમાં શારીર વિષયક નોંધો હતી તે મને જોવા મળી. એમાં ઉપરનું વર્ણન મળ્યું. અન્વેષણ સમિતિએ શવચ્છેદનની સગવડ કરી હતી. એટલે ઉપરોકત વર્ણનનું તાળુ મેળવવાનું અને કલોમ એટલે પેંક્રિયા એમ કહેવા કારણ મળ્યું.

સ્વ. વૈદ્ય હરિપ્રપન્નજીએ ઉપરનો સાયનાચાર્યનો ઉતારો 'રસયોગસાગર'ની પ્રસ્તાવનામાં આપેલ છે. પરંતુ તેમને કલોમ એટલે પેન્ક્રિયાસ એમ નકકી નથી લાગ્યું. તેમણે પણ કલોમ એટલે પિત્તાશય લખેલ છે. આનું કારણ શવચ્છેદન ન કરતાં તેમણે કેવળ તર્ક કર્યો છે.

શારીર સંજ્ઞા નિશ્ચિતીકરણ પરિષદમાં શવચ્છેદનનું કાર્ય ચાલુ હતું. શવચ્છેદન વૈદ્ય ગ. વિ. પુરોહિત કરતા હતા. તેમને ઉપરના ઉતારા પ્રમાણે કયા ઉપાંગ મળે છે તે મને બતાડવાની વિનંતી કરી. તેમણે મારી વિનંતિ સ્વીકારી તે પ્રમાણે શવવિચ્છેદન કર્યું.

સાયનાચાર્યે વર્ણન કર્યા પ્રમાણે આ ઉપાંગ આંતરડા કાઢયા બાદ ઉદરના આગળના ભાગના આકારનું દેખાવા લાગ્યું. આ ઉપાંગ બન્ને પાર્શ્વોમાં વૃકકહૃદયની વચ્ચે ડાબી બાજુ પ્લીહાથી સંલગ્ન અને જમણી બાજુ યકૃતની નીચે સુધી પ્રસરેલું જણાયું. તેમજ યકૃત પાસે તેના ભાગ આગળ બન્ને પિત્તાધાર પાત્રો પણ મળ્યા. એક પિતાશય અને બીજું યકૃતના ડાબા ખંડમાંથી આવનાર પિત્તનલિકા.

કલોમ પિંડનો આકાર બિલકુલ આબેહુબ હળ જેવો છે. યકૃત પાસેનો ભાગ હળની ડોક જેવો લાગે છે. ડોકમાંથી હળને એક લકીર જોડેલી હોય છે તેમજ કલોમના ડોકમાં એક લકીર આકારનો ભાગ જોડાયેલ હોય છે. આ ભાગને કલોમનો કંઠભાગ કહેવામાં હરકત નથી. આ રીતે કલોમ ઉપાંગ કોષ્ઠના યકૃત નીચે બન્ને પાર્શ્વમાં કિંચિત્ ઉન્નત એવું મળે છે. એટલે કલોમ એટલે આધુનિક વૈદ્યનું પેંક્રિયાસ કહી શકાય તેમ છે.

સમાનવાયુની પ્રધમન ક્રિયાથી પ્રજ્વલિત થયેલ દેહોષ્મામાંથી રકતનું પચન થઈ કિંચિત ઉન્નત એવું પીંડ તૈયાર થાય છે તેને કલોમ કહે છે. (અષ્ટાંગ સંગ્રહ શારીર) શવવિચ્છેદન કરતાં તેનું ઉન્નત સ્વરૂપ સ્પષ્ટ દેખાય છે. કલોમ અવયવ રકતધાતુમાંથી બનેલ છે તેની પ્રતીતિ આપણને જોવા મળે છે. જો કલોમ અવયવને જોરથી માર લાગે તો પુષ્કળ રકતસ્રાવ થાય છે અને તે બંધ થતો નથી.

કલોમ વિકારોનું વર્ણન આયુર્વેદમાં પુષ્કળ નથી, કલોમની વિદ્રધિ થાય છે એટલું જ લખ્યું છે. આધુનિક વૈદ્યકમાં પણ કલોમના વિકારો થોડાં મળે છે. કલોમ વિકૃતિથી મધુમેહ–મીઠી પેશાબ થાય છે એવો અર્વાચીન વૈદ્યકનો મત છે. બીજા થોડા વિકારોનું વર્ણન છે. એ પરથી કલોમ અવયવ બહુ વિકૃત નહિ થતું હોય તેમ લાગે છે, આયુર્વેદ સિવાયના વાંગ્મયમાં કલોમના વિકારો નીચે પ્રમાણે મળે છે.

'समानो विषमाजीर्णशीतसंकीर्ण भोजनैः ।'
'करोत्यकालशयन जागराद्यैश्च दूषितः ।'
'शूलगुल्मग्रहण्यादीन् यकृत क्लोमाश्रयान्गदान् ः॥'

ગુરુડ પુરાણુ આયુર્વેદ સંહિતા.

અર્થાત્ વિષમાશન, શીતાહાર, અલ્પ-આહાર, અકાળે નિદ્રા, જાગરણુ, આ કારણથી દૂષિત થયેલ સમાનવાયુ શૂળ ગુલ્મ, ગ્રહણી વગેરે કરે છે આ વિકાર યકૃત અને ક્લોમને આશ્રયે થાય છે. આ ઠેકાણે શૂળ ગુલ્મ વગેરેની સંપ્રાપ્તિ અપ્રત્યક્ષપણે કહેલ છે.

આ વિકારોમાં અગ્નિને પ્રજ્વલિત કરનાર સમાન વાયુ પ્રકુપિત થાય છે. અને ત્રણે વિકારોમાં જે ચિકિત્સા કરવાની છે તેમાં કેવળ વાયુનાશક ચિકિત્સા કરવાની છે તેમા પણુ કેવળ વાયુનાશક દ્રવ્યની આવશ્યકતા છે. ગ્રહણી વિકારમા પર્પટી વાપરવાની પ્રથા છે. આ કલ્પ સાથે ઘીનું અનુપાન કરવાની પ્રથા પરંપરાથી રૂઢ છે. તે અત્યંત યોગ્ય છે. અને હિંગ્વાષ્ટક જે વાતગુલ્મમાં કહયો છે તેનું અનુપાન પણ ઘી અને ભાન પણ યોગ્ય કહેલ છે. અહીં વાયુ એટલે સમાનવાયુ કહેલ છે. શુલ, ગુલ્મ અને ગ્રહણી એ વિકારોમાં અગ્નિમાંદ્ય ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં પિત્ત ક્ષીણ હોય છે એટલે આગ્નેય દ્રવ્યો સાથે ઘી જેવા વાત-નાશક દ્રવ્યો યોજવાં.

ક્લોમની ઉત્પત્તિ રકતધાતુમાંથી થઈ છે તેમ અષ્ટાંગસંગ્રહકારનુ કહેવુ છે. જેમ યકૃત પ્લીહા રકત જ છે તેમ ક્લોમ પણુ છે. પણુ સુશ્રુતે ક્લોમ રકત જ એમ કહયુ નથી. યકૃત અને પ્લીહામાં પિત્તનું વાસ્તવ્ય હોય છે એમ પણ કયાંય ઉલ્લેખ મળતો નથી. ઉલટ વાગ્ભટમાં ક્લોમમાં કફ હોય છે એમ કહયું છે. ક્લોમ એટલે પેન્ક્રિયાઝ એમ સ્વીકાર્યા બાદ ત્યાં કફ છે એમ કહી શકાય નહીં. આમાશય એ કફનું સ્થાન કહયું છે. આમાશયમાં જેમ કફસ્રાવ છે તેમ પિત્તસ્રાવ પણ થાય છે. આજ પ્રમાણે ક્લોમમાં પણ પાણી જેવો ક્ષારીય સ્રાવ થાય છે. આ સ્રાવ કફપિત્તનો હશે એમ માનવું પડશે આ ક્લોમમાંથી વહેનાર સ્રાવ અન્ન પાચન કરે છે માટે જ એને અગ્ન્યાશય કહેલ છે. ઘણા વિદ્વાન વૈદ્યો તિલ એટલે ક્લોમ કહે છે. તિલનો અર્થ કપાળ પર લગાવેલ તિલક જેવો થાય છે. ક્લોમ ઉપાંગ તિલક જેવું નથી. એ ઉપરના વિવેચનથી સહજ લક્ષ્યમાં આવશે. ક્લોમનું અથર્વવેદમાં વર્ણન તિલક જેવું નહી પણ હળ જેવું આપેલ છે, અને તે શવવિચ્છેદનમાં તિલક જેવું દેખાતું પણ નથી ત્યારે તિલક કયા અવયવને કહેલ હશે? તેનો વિચાર આપણે કરીએ.

શારંગધરે ક્લોમ ઉપર તિલક છે એમ કહેલ છે 'तस्योपरि तिलज्ञेयम्' તો કયો અવયવ હોઈ શકે એનો પ્રાત્યક્ષિક જોઈએ તો કયો અવયવ છે તે દેખાઈ આવશે. ક્લોમ એ દક્ષિણોત્તર પાર્શ્વમાં વિંધ્યાદ્રિ સરખો ઉદરમા આડો પથરાયેલ છે ત્યાંથી જમણી બાજુએ જે ભાગ તિલક સરખો છે તે પિત્તાશય છે. ગુઢાર્થ દીપિકાકાર કહે છે 'तस्याग्न्याशयो परितिले पाचक पित्तं ज्ञेयम्' આ પરથી નક્કી કહી શકાય છે કે તિલ એટલે ક્લોમ નહીં પણ પિત્તાશય છે.

આ વિવેચન પરથી સ્પષ્ટ બને છે કે ક્લોમ એટલે પેન્ક્રિયાઝ અર્થ લેવો ઘટે છે. આની કલ્પના વાચકને સ્પષ્ટપણે આવી શકે આ પછી વૈદ્યો જો પ્રત્યક્ષ અને શાસ્ત્રનો મળ કરશે તો આયુર્વેદનો ઇતરવાદ ધમની સિરાવાદ સુલભપણે ઉકલશે એમ મને લાગે છે. વૈદ્યધર્મ આયુર્વેદેતર પ્રાચીન વાંગ્મય તરફ લક્ષ્ય આપી વિચાર કરવો ઘટે છે. અને તેમાં આયુર્વેદને ઉપયોગી વિચાર આત્મસાત કરવા ઘટે છે. અને તેજ રીતે કોઇ પણ વાદ દૂર કરવા વૈદ્ય બંધુઓને વસ્તુનિષ્ટ દ્રષ્ટિકોણ રાખવો ઘટે છે એમ જરૂરી લાગે છે. આ સુચના આપી મારા વિચાર વૈદ્યબંધુઓ સમક્ષ મૂકયા છે તેનો સ્વીકાર કરવો એવી પ્રાર્થના છે.

હરીતકી—હરડે

લેખક:
શ્રી જટુભાઇ વૈદ્ય (બોટાદ)

આયુર્વેદના આદિ પુરૂષ બ્રહ્મા ગણાય છે. આયુર્વેદનું જ્ઞાન વેદો જેટલું જ સનાતન છે આયુર્વેદના જ્ઞાનની પરંપરા આ જગત ઉપર આ સૃષ્ટિના રચનાર બ્રહ્માથી ઉતરી આવેલી છે. એટલે દેવવૈદ્યો—અશ્વિનીકુમારો પણ બ્રહ્મા પાસેથી જ આયુર્વેદ શીખ્યા છે એટલે એક વાર દેવવૈદ્યોએ બ્રહ્માને હરીતકી—હરડેની ઉત્પત્તિ વિષે પુછતાં તેમણે જણાવ્યું કે-'જ્યારે સ્વર્ગમાં બેસીને ઈન્દ્રરાજ દેવોને સાથે અમૃતનું પાન કરી રહયા હતા ત્યારે એનાં થોડાં ટીપાંઓ પૃથ્વી ઉપર પડી ગયાં. એમાંથી હરડે ઉત્પન્ન થઈ છે.' આ રુપક કથાનો સાર એ છે, કે હરડે એ દુનિયા ઉપરની અમૃતતુલ્ય ઔષધિ છે. એને આયુર્વેદે અમૃતની ઉપમા આપેલી છે. વળી એમાં ખારા રસ સિવાય બીજા પાંચેક રસો છે. જેમાં વધારેમાં વધારે રસો હોય એવી ઔષધિઓ શરીરમાં વાતપિત્તાદિ ત્રણેય દોષો સાતેય ધાતુ ઓની સામ્યાવસ્થા જાળવીને શરીરને વ્યાધિમુકત રાખી શકે છે અને યૌવન ટકાવી—વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવી દીર્ઘાયુષ્ય આપે છે. હરડેમાં પાંચ રસો હોવાથી એ પંચરસા કહેવાય છે. એમાં મધુર, અમ્લ, કટુ—ટીખો, તિકત—કડવો અને કષાય—તુરો એમ પાચ રસો છે. એનામાં ફકત એક લવણ—ખારા રસનો અભાવ છે.

એજ રીતે લસણમાં પણ ખાટા સિવાય બીજા પાંચ રસો છે માટે એનું નામ રસોન કહેવાય છે. એની ઉત્પત્તિ પાછળ પણ આવી જ રૂપક કથા છે.

કહેવાય છે કે: **'યસ્ય નાસ્તિ ગૃહે માતા તસ્ય માતા હરીતકી'**

ભાવાર્થ : 'જેના ઘરમાં માતા નથ. એને માટે જનેતાની ખોટ પુરનાર હરીતકી—હરડે છે.' કહેવાનો આશય એ છે કે હરડેનું સેવન માતાના ધાવણ સમું છે અને જન્મથી જ ઉપયોગી છે. વળી માતાનું કાર્ય શું? પોષણ આપવાનું—જીવાડવાનું, માતા તો ધાત્રી છે અને અન્નપૂર્ણા છે. નાના બાળકને ધવરાવીને —ધાત્રી બનીને પોષણ કરે છે. અને મોટી ઉમ્મરે આપણું ઘરમાં અન્નપુર્ણા બનીને રસોઇ કરીને—જમાડીને પોષણ આપે છે અને જીવાડે છે.

હરડેનું મોટું પાનખર વૃક્ષ ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં કુમાપુનથી બંગાલા સુધી અને દક્ષિણમાં એક હજારથી ત્રણ હજાર ફીટની ઉંચાઈ સુધી બહુ જોવામાં આવે છે. વળી બ્રહ્મદેશ, સિલોન અને મલાયામાં પણ થાય છે. મદ્રાસ ઇલાકામાં તમામ જંગલોમાં તે સાધારણ છે. કોઇંબટુરમાં તે ઝાડ મોટા કદનું થાય છે. કાનડા તથા સુંદાના ઘાટમાં ગંજામ, ગમસુર અને ગોદાવરીના પ્રદેશમાં પણ થાય છે. મુંબઈ ઇલાકામાં ઉંચા જંગલોમાં અને ઘાટ પાસે તે સાધારણ ઉગે છે. તથા બેલગામ અને કાનડાના ઘાટમાં અને અને સાતપુડાના ઉંચા પ્રદેશમાં તે બહુ થાય છે. કાઠિયાવાડમાં ગિરનાર અને બરડાના પ્રદેશમાં હરડેનાં ઝાડ જોવામાં આવે છે.

એનાં પાંદડાં બહુધા અરડુસીને મળતાં થાય છે, હરડેનાં ફળને હરડે કહેવામાં આવે છે. અને એનો દવા તરીકે ઉપયોગ થાય છે. હરડે જ્યારે કાચી હોય છે ત્યારે એનો રંગ લીલો હોય છે. પછી એનો રંગ. પાકે છે ત્યારે પીળાશ પડતો કે કાળાશ પડતો થઈ જાય છે.

પ્રાચીન આર્યવૈદ્યોએ એની આકૃતિ, વજન, લક્ષણ અને ગુણધર્મ ઉપરથી એના જુદા જુદા સાત ભેદો પાડેલા છે.

વિજયા, રોહિણી, પુતના, અમૃતા, અભયા જીવંતી અને ચેતકી એવાં નામો આપેલાં છે. પરંતુ એ સઘળી જાતો અત્યારે તો મળી

ચાકની નથી. અત્યારે મુખ્યત્વે પ્રાયઃ વિજયા જાતિની હરડે મળે છે. કે જેનો આકાર તુંબડા જેવો–એટલે એક છેડેથી પહોળી–મોટી અને બીજે છેડેથી લાંબી અને સાંકડી અને પાછી ઉપર જતાં સહેજ ગોળાઈ લેતી પહોળી મતલબમાં લંબગોળ આકૃતિની હોય એ 'વિજયા' કહેવાય છે. જેની ઉપર પાંચ રેખાઓ–હાંસીયાઓ હોય તેનું નામ 'અભયા' ઠરાવવામાં આવ્યું છે. જેનો આકાર ગોળ હોય એને 'રોહિણી' કહેવામાં આવે છે, જે કદમાં નાની, ઉપરની છાલ પાતળી અને અંદર ઠળીયો મોટો હોય એ 'પુતના' તરીકે ઓળખાય છે. જે હરડેમાં છાલનો દળ વધારે અને ઠળીયો બહુ જ નાનો એનું નામ 'અમૃતા' પાડવામાં આવ્યું છે. જેનો રંગ સોના જેવો પીળો હોય એટલે કે જે પીત્તવર્ણી હરડે હોય એનું નામ 'જીવંતી' ઠરાવ્યું છે અને જેની ઉપર ત્રણ રેખાઓ હોય એવી હરડેને 'ચેતકી' કહે છે.

આ રીતે સાતેય જાતિની હરડેનું વર્ણન અને પરિચય છે. પણ પ્રાયઃ વિજયા જાતિની લંબગોળ આવે છે એ જ સામાન્યતઃ અત્યારે મળે છે અને વપરાય છે. વળી સુકા વિનાની એટલે કે જ્યારે ઝાડ ઉપર લીલી હોય ત્યારે પંખીઓએ ચાંચ મારીને ટોચી ન હોય અને એનો રસ ન ઝરી ગયો હોય એવી હરડે વાપરવી એ વધારે ફાયદાકારક છે.

દવામાં હરડેની ઉપરની છાલનો જ ઉપયોગ થાય છે. એનો ઠળીઓ નકામો છે માટે એને તો કાઢીને નાંખી દેવાનો હોય છે. હરડેની છાલને હરડેદળ કહેવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે આયુર્વેદમાં બે તોલાના વજનવાળી હરડેની છાલ વાપરવાનો નિયમ છે. છતાં ઓછામાં ઓછી એક તોલાના વજનવાળી હરડે હોય તો પણ ચાલે અને એમાં ઠળીયો નાનો અને દળ વધારે એવી એ હોવી જોઈએ.

બહુ મોટા વધારે વજનની હરડે લેવામાં છેતરાઈ જવાનો ભય છે. કૃત્રિમ બનાવટી–નકલી માલ થાય છે. મોટી હરડેનો ઘણો મહિમાં હોવાથી એમાં દગો થાય છે.

નાની હરડે અથવા હિમેજ કે હરડાં–જે ફક્ત રંગવામાં જ રંગ બનાવવામાં જ વપરાય છે એની છાલના ભુકામા ગુંદર જેવો ચીકણો પદાર્થ મેળવી ઠળીયા ઉપર એ માવાને ચોપડી એના થર ઉપર થર ચઢાવી બરાબર રેખાઓ પાડીને અસલી–સાચી હરડે જેવી જ આકૃતિ નકલી હરડે બાંધનારાઓ બનાવે છે કે ભલભલા જાણકારો પણ છેતરાઈ જાય. આવી હરડે–લગભગ પાંચથી દસ તોલાના વજનની પણ બનાવી વેચે છે અને મોટે માગ્યા દામ ઘરાકો પાસેથી પડાવે છે. સાચી અને નકલી હરડે પાસે રાખી હોય તો પણ ખબર ન પડે એવી આબેહુબ બનાવી જાણનારા જોયા છે–પણ જો આવી નકલી હરડેને પાણીમાં નાખી ખુબ ઉકાળવામાં આવે તો પછી વીંખાઈને છુટા પડી જાય છે. એને ભાંગી જોવાથી તરતજ ખબર પડી જાય છે કે આ બનાવટી હરડે છે. માટે હંમેશાં બહુ મોટી હરડે વાપરવાનો મોહ ન રાખવો જોઈએ. નાનામા નાની એક તોલાવાળી અને મોટામાં મોટી બે તોલા સુધીના વજનની વાપરવી અને એમાથી સારો ફાયદો થાય છે. બાળકને ઘસીને પાવામાં પણ બે તોલાવાળી હરડે બરાબર ગણાય.

અત્યારે ગાંધીઓને ત્યાં જે હરડે મળે છે એ લંબગોળ–તુંબડા જેવી વિજયા જાતિની જ મોટે ભાગે હોય છે. સિવાય એમાં કેટલીક ગોળ, કેટલીક પીળા રંગની કે કાળા રંગની અથવા ત્રણ રેખાવાળી કે પાંચ રેખાવાળી

પણ જોવામાં મળે છે ખરી. વળી જે હિમેજ તરીકે ઓળખાય છે એ બાળ હરડે જ છે. ઝાડ ઉપરથી જે અપકવ ખરી જાય છે એ હિમેજ તરીકે વપરાય છે. જેમ આંબા ઉપરથી ખરી ગયેલ નાનાં મરવાં ખાકઠી તરીકે બજારમાં મળે છે તેમ આ હિમેજ બાળ હરીતકી–કે જે શિવા કહેવાય છે એ પણ કોષ્ટશુદ્ધિ માટે વપરાય છે. એનાથી વિરેચન થાય છે. આ હિમેજ હરડે કરતાં ગુણમાં ઉતરતી છે.

જે કેવળ રંગવાના જ કામમાં વપરાય છે તે હરડાં કે જે બહુ નાનાં હોય છે–ગોળ આકૃતિનાં આવે છે અને એની ઉપરની છાલ બહુ જ પાતળી હોય છે એ હરડાં કદિ પણ ખાવાના કામમાં દવા તરીકે વાપરવાં નહીં.

અલબત્ત એ હરડાંની છાલનો કોગળો કરવામાં કે આંખો ધોવા માટે ત્રિફળામાં ઉપયોગ કરવામાં હરકત નથી અને આયુર્વેદમાં ઉપર જે સાત જાતિઓ હરડેની ગણાવી છે એના કદ, વજન તથા ગુણધર્મ વગેરે જે પ્રાચીન આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં વર્ણવ્યા છે એવી હરડે અત્યારે મળી શકતી નથી જ. એના ગુણોનું વર્ણન અદ્દભુત છે અને એવી હરડેની જાતી પણ ગણાવી છે કે જેને હાથમાં રાખવાથી પણ વિરેચન થાય. પ્રાચીન કાળમાં આવી ચમત્કારીક ગુણવાળી હરડે તો થતી હશે જ પણ અત્યારે આપણે ત્યાં હરડેનું વાવેતર થતું નથી–પણ રસકસવિહિન ભુમિનાં જંગલોમાં ઉગતા વૃક્ષોની જ હરડે આવે છે. પરંતુ જેવી રીતે વિદેશમાં ખેતી વિકસાવીને વિજ્ઞાનદ્વારા બટેટાં, ટમેટાં, સુરણ, આદુ વગેરેનાં કદ અતિ મોટાં થાય છે એવી જ રીતે હરડેને વિશે પણ થઇ શકે. વળી સનાતન કાળમાં રસકસવાળી ભુમિમાં પાકતી મોટામાં મોટી કદની–વજનની અને સ્પર્શથી પણ વિરેચન કરે એવી હરડે થતી હોવી જોઇએ. અને મોટા કદવાળી વજનવાળી હરડે એના ગુણધર્મમાં પણ નાની હરડેના કરતાં અધિક હોય જ એ સ્વાભાવિક છે. માટે હરડેનું પણ હવે વાવેતર કરી એની ઉપર કૃષિ–પ્રયોગો કરી એના કદને અને વજનને વધારી એનો વેપાર–ઉદ્યોગ ખીલવવો જોઇએ તો પ્રાચીન કાળમાં થતી હરડેની જાતિઓ અત્યારે પણ પેદા કરી શકાય અને મળી શકે. વિદેશમાં કૃષિકર્મ વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો વડે ઘણું આગળ છે.

અત્યારે વન્ય–જંગલોમાં પાકતી હરડે કરતાં ખેતી દ્વારા પાકતી હરડે જો મળે અને એની ઉપર વિજ્ઞાનના પ્રયોગો કરીને કદ-વજન વધારવામાં આવે તો એના ગુણધર્મની સાચી ખબર પડે. એ સ્વતંત્ર ભારતમાં આવા પ્રયોગો થવાની જરુર છે. પ્રાચીનકાળમાં તો જમીનમાં જ એટલા બધા કુદરતી રસકસ હતા કે એના પ્રતાપે અન્ય હરડે પણ આયુર્વેદાચાર્યોએ જણાવેલા કદની વજનની અને ગુણધર્મવાળી થતી. અત્યારે હવે એવા રસકસ ભુમિમાં રહયા નથી એટલે એવી જાતિની હરડે પાકતી નથી અને જોવામાં પણ આવતી નથી. પરંતુ હવે એવી જાતો પકવવા માટે ખેતી દ્વારા પ્રયત્ન થવો જરૂરી છે.

પ્રાચીન સંસ્કૃત ગ્રંકારો જણાવે છે કે હરડેની અંદર ખારા રસ સિવાયના પાંચે રસો રહ્યા છે–પરંતુ એ અત્યંત તુરી છે. એનો વિપાક મધુર થાય છે. વળી એ રૂક્ષ અને ઉષ્ણ છે. જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે. બુદ્ધિને વધારે છે. રસાયન પ્રયોગની પદ્ધતિ અનુસાર જો એનું નિત્ય સેવન કરવામાં આવે તો એનાથી સ્વસ્થ માણસની તંદુરસ્તી જળવાઇ રહે છે. વળી એનાથી ગમે તેવા જુના હઠીલા રોગો દુર થાય છે–જો રોગી ધીરજપૂર્વક એનું સેવન કરે તો.

(અપૂર્ણ)

વૈદ્યોના અનુભવી ઉપાયો

પ્રેષક: વૈ. જયન્તિલાલ બી. ભટ્ટ. મુ. પીલુન્દ્રા પો. ગજેરા, (જી. ભરૂચ)

૧ કંઠમાળ

મોરથુથુ ફુલકાથો, ઝેરકોચલા ફટકડી દરેક ઔષધો સરખા ભાગે લઈ પહેલા ફટકડીને અધકચરી ફુલાવી લેવી ઝેરકોચલાને ગાયના ઘીમાં શેકી લેવા પછી સર્વેનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી લેવી જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે ગાયના ઘીમાં જોઈતા માપમાં લઈ મલમ બનાવવો પછી જ્યાં મલમ લગાડવો હોય ત્યાં લીમડાના પાણીથી સાફ કરી મલમ કપડા ઉપર ચોપડી પટ્ટી બનાવી લગાડવી. સાથે કાંચનાર ગુગળ સવાર બપોર સાંજે બે બે ગોળી પાણી સાથે આપવી ને પીવામાં મહામંજીષ્ઠાદિક્વાથ નો ઉકાળો દરેક વખતે ગોળી ઉપર રાા તોલા આપવો જેથી ૨૭ દિવસે ગંડમાળ (કંઠમાળ) મટે છે પરીક્ષિત છે

પરહેજી: મીઠું, આમલી, મરચું, દહિં બટાકા, વાલ, વટાણા ભારે પદાર્થો ખાવા નહી

દૂધ ઘી માખણ, મલાઈ, કેળા ભાત ઘઉંની રોટલી, તથા સીંધવમીઠું ખાઈ શકાય છે

૨ વિર્યવિકાર

કાચી નાની કેરી (મરવા) તો. ૧૦
ગુલરના કાચા ફળ (ગુલટકા) તો. ૧૦
બાવળની કાચી શીંગ (ઈંડીયા) તો. ૧૦
વડના પાકા ફળ (ટેટા) તો. ૧૦

સર્વેને બારીક ચૂર્ણ કરી અશ્વગંધના મૂળની ૨ (બે) ભાવના આપવી પછી એખરાના સ્વરસ અગર ક્વાથની ભાવના ત્રણ આપવી જ્યારે સુકાઈ જાય ત્યારે તેના સમ ભાગે ખાંડ મેળવી ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી બાટલી ભરી લેવી માત્રા: ૦ાથી ૧ તોલો અનુપાન દુધ સાથે સવાર સાંજ લેવાથી વીર્યવિકાર તથા તમામ પ્રમેહ મટે છે કબજીયાત હોય તો રાતે સુતી વખતે સતઈસબગુલની ભુસી તો. ૧ તથા ૦। તોલો સાકર નાખી પાણીમાં પલાળી થોડો વખત રહેવા દઈ પીવું જેથી ઝાડો સાફ આવી બોરી ગરમી પણ દુર કરે છે

૩ વરાધહરગુટી

શુદ્ધ હિંગળોકભસ્મ, મીરવડુગી (ગોકળ ગાય) લીંડીપીપર, ગોરોચન અસલી, દરેક ઔષધો સમાન ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસની ભાવના આપી મગના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી માત્રા ૧ ગોળી અનુપાન માતાનુ ધાવણ અથવા પાણી સાથે દિવસમા બે વખત બાળકના પેટમા ચાર ગોળી જતાંજ આરામ બતાવે છે હું કાયમ વાપરૂ છુ અનુભવસિદ્ધ છે વરાધ કારતકથી ફાગણ માસ સુધીમા થાય છે અસલી ગોરોચન ગામડાના ચમાર લોકો પાસેથી મળે છે તે વાપરવું સારૂ

૪ પ્લીહાક્ષાર

આકડાના પાકા પાન ૨૦૦, સીંધાલુણ તો. ૧૦ સંચળ તો. ૧૦ જવખાર તો. ૧૦ સાંભરલુણ તો. ૧૦ સાજીખાર તો. ૧૦ પહેલા પાનને માટીના માટલામા નાખી બીજી વસ્તુઓનુ ચુર્ણ બનાવી, ઉપર પાથરવુ માટલાનુ મોઢુ કપડમાટી કરી ગજપુટ આપવો ઠંડુ થયે કાઢી ખરલ કરી બાટલી ભરી લેવી માત્રા ૦। થી ૦॥ તોલો અનુપાન ગરમ પાણી સાથે દિવસમાં બે વખત લેવાથી તમામ પ્રકારની પ્લીહા (બરોળ) ૨૦ થી ૨૭ દિવસના મટાડે છે હું મારા દવાખાનામા કાયમ વાપરૂ છું

૫ સસ્તાં ને ઉત્તમ દંતમંજનો

[illegible] કરેનો ચોક તો. ૨૦, સમુદ્રફીણ તોલા ૧૫, કારબોનેટ ઓફ સોડા સર્વેને ખરલ કરી ગુલાબના અત્તરના ટીપા ૨૦ બરાબર મેળવી બાટલી ભરી રાખવી બુચ ખુલ્લુ ના રહે તે ધ્યાન રાખવુ દરરોજ દાતણ અગર બ્રશથી ઘસવાથી દાંતના દરેક દરદો મટાડે છે દરરોજ વાપરનારા માટે આગમા સારૂ છે

ફુલાવેલ ફટકડી તો. ૧૦, સિંધાલુણ તો. ૫ બન્નેને ખરલ કરી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવુ દરરોજ દાંતે ઘસવાથી દાંતમાથી નીકળતુ લોહી બંધ કરે છે મજબુત દાંત બનાવે છે મેલ સાફ થાય છે ચળકતા બનાવે છે ને પાયોરીયા પણ મટાડે છે હું કાયમ વાપરૂ છું

વિઘુતતીલા

ગાંજો તો. ૨
તલનું તેલ તો. ૪

વિધિ : તલના તેલને નાની કડાઈમાં નાંખી ગરમ કરો. પછી ગાંજાને પાણી સાથે ભાંગની માફક પીસી લુગદી કરી અંદર મુકો. પાણી બળી જાય ત્યારે ઉતારી લ્યો. ગાળી કરી બાટલીમાં ભરી લ્યો. રાત્રે સુતી વખતે ઈંદ્રીય પર માલિશ કરવા વાપરી શકાય છે.

આ એક ખુબ જુના હસ્તલિખિત પુસ્તક પરથી યેાગ ઉતાર્યો છે. અજમાવેલો અને અનુભુત છે.

વૈ. રામનારાયણ વિયોગી
(ધન્વન્તરી) રામદ્વારા, છાપર, રાજસ્થાન

પ્રદરહર ચિકિત્સા

પ્રદરારી રિપુ ૨ વટી
ગળોસત્વ ૪ રતી
પ્રવાલપિષ્ટ ૪ રતી
મુક્તાયુકત શુક્તિ ૩ રતી
કુકુટાંડત્વકભસ્મ ૪ રતી

બધાને ખરલમા ઘુંટી એકત્ર કરી ૪ માત્રા કરી લ્યો. દિવસમાં ૪ વાર મધ સાથે આપતાં રહેવું. ભોજનોપરાંત અશોકારિષ્ટ અને પત્રાંગાસવ સમભાગ મેળવી ૧। તોલો લઇ એટલાજ પાણી સાથે આપો. અને

ઉદુંબર–ઉંબરાની તાજી પાંદડીઓ ૨૦ તોલા લઈ ૫ શેર પાણીમાં ઉકાળો. અડધું પાણી બાકી રહે ગાળી એનાથી પીચકારી દ્વારા સવાર સાંજ યેાનિમાર્ગ પ્રક્ષાલન કરવું. ઉંબરાના પાન ન મળે તો ત્રિફળા લેવું. અને એજ વિધિથી લોશન બનાવવું અન્યથા ૨ તોલા ફટકડી ૨ શેર પાણીમાં ઉકાળી કામમાં લેવું.

વૈ. મોહનસિંહ યાદવ
(ધન્વન્તરી) સિસરી–ડાલમિયાં દાદરી

વીર્યવિકારહર

લીલી કુંવારના વૃક્ષના મૂળની ઉપરની છાલ લઇ છાંયડે સુકવી લેવી, સુકાઇ ગયા બાદ કાપડછાણ ચુર્ણ બનાવવું.

માત્રા : ૩ માસા પ્રતિદિન સવારે ધારોષ્ણ દુધથી પીવું.

ઉપયેાગ : ધાતુક્ષીણતા, સ્વપ્નદોષ, વીર્ય દુષ્ટિ, શીઘ્રસ્ખલન, નપુંસકતા આદિ રોગો મટાડે છે.

પથ્ય : મરચું, તેલ, ખટાશ, ગોળ દવાના સેવન કરી દરમ્યાન ન લેવાં. ઘી, દુધ, પૌષ્ટિક વસ્તુઓનું સેવન કરવું.

વૈ. રામલાલ વ્યાસ
(ધન્વન્તરી) પો. ડગ. (ઝાલાવાડ)

સુખવિરેચનવટી

નેપાળો તો. ૧
આમળા તો. ૪

નિર્માણવિધિ : બન્નેને અત્યંત સુક્ષ્મ કરી પાણીના યેાગથી બરાબર મગ જેવડી ગોળી કરી લેવી. આ સંપુર્ણ યેાગમાં લગભગ ૧૨૮૦ ગોળીઓ બને છે એટલે રતીના ત્રીજા ભાગનું વજન વજન થશે.

માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળી.

અનુપાન : ગરમ પાણી, દુધ અથવા ચાય

સેવનકાળ : રાત્રે સુતી વખતે.

ગુણ : એના સેવનથી પ્રાતઃકાળ વગર તકલીફે ૧ થા ૨ વેગ ઝાડાના થઈ કોઠો સાફ થાય છે. એનાથી આંચકી, જીવ ગભરાવું કે એવી કોઇ તકલીફ નથી થતી.

આમાં નેપાળો હોવા છતાં અત્યંત સરળ અને સુખદ યેાગ થાય છે. વૃદ્ધ, દુધ પીતાં બાળકો અને ગર્ભિણીઓ પર પણ પ્રયેાગ કરવામાં આવેલ છે. નિરંતર રહેતી કબજીયાત (*Chronic constipation*) માં પણ ઉપયેાગી છે.

(આ. મ. સ. પત્રિકા)

વૈ. બંસરીલાલ સાહની
આયુર્વેદાચાર્ય

સ્તંભનવટી

કૌંચજડ ૩ માસા
તુલસીપત્ર ૮ માસા
શુ. અફીણ ૧ માસા

વિધિ: તુલસીના રસમા ૧ રતીના પ્રમાણની ગોળી કરી લેવી.

માત્રા: ૨ થી ૩ ગોળી સંભોગપુર્વે ૨ કલાક પહેલા દુધ ના શેર સાથે લેવી. શ્રતશોતુભુત છે. (ધન્વન્તરી)

કેશવર્ધક તેલ

એક શેર ત્રિફળાનો જાડો ભૂકો કરી સોળ શેર પાણીમાં ઉકાળો કરવો બશેર પાણી રહે ત્યારે ગાળી લઇ એક ઠામમા નાખવું.

ભાગરાનો રસ બશેર કાઢી ઉકાળામાં મેળવવો.

વાળો, મોથ, ચન્દન, પડોપાનડી, આમળાં, બ્રાહ્મી, શંખાવલી, ધઉલા, નખલા, કપુરકાચલી–દરેક અઢી અઢી તોલા લઈ તેનુ ચૂર્ણ કરી ઉકાળાના પ્રવાહીમા નાખવુ

અચ્છેર દુધીનુ ખમણ, અચ્છેર મેદીનાં પાન અને જે જાતના સુગંધી ફૂલો મળે તે અડધો શેર–આ બધુ ઉકાળાવાળા પ્રવાહીમાં નાખવું. પછી તેમા ટોપરાનું તેલ પાય શેર અને તલનું તેલ પાય શેર નાખવું, પછી ધીમા તાપે તેલને પકવવા મૂકવુ.

અડધો કલાક આ બધું ઉકળે એટલે તેમા દસ તોલા ત્રિફળાનું ચૂર્ણ નાખવું અને પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યારે ઠારીને તેલ ગાળી લેવું.

તેલ ગાળી લીધા પછી તેમા એકથી બે તોલા કપુર વાટીને નાખી દેવુ અને પદર દિવસ રહેવા દઇ ઉપયોગમાં લેવું.

ગુણ કોઇ પણ બજારૂ તેલ કરતા આ ઉત્તમ તેલ છે. આ તેલ માથામા નાખવાથી અકાળે ધોળા થતાં વાળ કાળા બને છે, ટુકા વાળ લાબા થાય છે અને ખરતાવાળ અટકે છે.

આ તેલમાં કોઇ પણ સારી સુગંધ ભેળવવી હોય તો ભેળવી શકાય છે. (ફુલછાબ)

વૈદ્ય-જગતનાં વિવિધ વર્તમાન

* મુંબઇ સરકારના ડાયરેકટર ઓફ પબ્લીસીટીએ એક પરિપત્ર દ્વારા એવા વર્તમાન પ્રગટ કર્યા છે કે શુદ્ધાયુર્વેદ અભ્યાસક્રમ સમિતિ તરફથી ચલાવતા શુદ્ધાયુર્વેદાભ્યાસક્રમના ૩।। વર્ષના (હવે પછી ૪ વર્ષના) અભ્યાસક્રમની પદવી **આયુર્વેદ પ્રવીણ** *Diploma in Sudhha Ayurvedic Course* એટલે *D. S. A. C.* ને મુંબઇના વૈદ્યકીય કાયદા હેઠળ માન્ય પદવીઓ શેડયુલ્ડ કવોલિફિકેશન્સમાં સ્વીકારી છે. અને તદનુસાર તે રેજીસ્ટ્રેશનને પાત્ર થાય છે. આમ શુદ્ધાયુર્વેદિક કોર્સમાં દાખલ થનારનું ભાવિ શું, એવો ભય વારંવાર ઉપસ્થિત થતો હતો તે નાબુદ થયો છે, ડી. એ. એસ. એફની સમકક્ષ માન્યતા આ પદવીને મળી છે. એકંદરે આ કોર્સને સરકારી માન્યતા મળતાં હવે એનું મહત્વ વધશે.

* મુંબઇના પુનર્વસુ આયુર્વેદ વિદ્યાલય તરફથી તેમના વિદ્યાર્થી મંડળે **'પુનર્વસુ'** નામક એક હસ્તલિખિત અંક તૈયાર કર્યો છે. જેમાં સંસ્કૃત, હિન્દી, ગુજરાતી, મરાઠી અને અંગ્રેજી ભાષામાં લેખો છે. એ કોલેજના અધ્યાપક વર્ગ તથા વિદ્યાર્થી વર્ગ તરફથી લેખો આપવામાં આવેલ છે. લેખોનું ધોરણ સારું રહયું છે. અને વિદ્યાર્થીઓનો ઉત્સાહ દેખાઇ આવે છે. અંકનો બહિરંગ કલાત્મક છે. સરકાર તરફથી આ વિદ્યાલયને સારી ગ્રાંટ મળી હોઈ હવે પછી તેઓ મુદ્રિત અંક કાઢે એવી આશા વ્યકત કરતાં, શુદ્ધ આયુર્વેદીય છાટ ધરાવતા આ અંકને આવકારતાં, એના ઘડવૈયાઓના સમગ્ર વર્ગને અભિનંદન આપતાં અન્ય શુદ્ધ આયુર્વેદ વિદ્યાલયો આ પગલાને અનુસરે એવી પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

* મહારાષ્ટ્ર પ્રાંતીય વૈદ્ય મંડળનું ૧૧ મું અધિવેશન તા, ૬ થી ૯ મી નવેંબર સુધી ભરાય તેમ લાગે છે, તેમાં નિબંધ સ્પર્ધા રાખવામાં આવી છે. નિબંધના વિષયો : (૧) ઇતર વૈદ્યકનો અભ્યાસ આયુર્વેદને કેમ પુરક બને ? (૨) રકતધાતુસર્વસ્વમ્ (૩) ન્યુમોનિયાની આયુર્વેદીય નિદાન ચિકિત્સા. (૪) પાંડુરોગ નિદાન વિષયમાં મતમતાંતર અને ચિકિત્સા, સારા અક્ષરે ૨૫૦ લીટીનો એક નિબંધ કાગળની એક જ બાજુએ લખવો. ૧૯ સપ્ટેંબર ૫૯ સુધી, મંત્રી, મ પ્રા. વૈદ્ય સમ્મેલન. પોલીસ લાઇન સામે, અહમદનગર, એ શિરનામે મોકલવો. પ્રથમ ઇનામ રૂા, ૫૧, ઉત્તેજનાર્થે, બીજું રૂા. ૨૫, ત્રીજું રૂા, ૧૧ એમ ઇનામો રખાયાં છે. આવો કાર્યક્રમ મ, ગુ. વૈદ્ય મંડળ યોજે એમ ઇચ્છીએ છીએ,

સ્વ. વૈ. બાંકેલાલ ગુપ્ત

જણાવતાં અત્યંત દિલગીરી થાય કે હિંદી વૈદ્યકીય પત્ર "પ્રાણાચાર્ય"ના સંપાદક શ્રી વૈદ્ય **બાંકેલાલ ગુપ્તજી**નો સ્વર્ગવાસ ગત માસમાં ૨ માસની બીમારી બાદ થયેલ છે. સ્વર્ગસ્થ પોતાની પછવાડે બે પુત્રો. પુત્રીઓ અને વિધવાનો પરિવાર મૂકી ગયા છે. શ્રી બાંકેલાલ સ્વભાવે અચ્છા મિલનસાર વ્યકિત અને કુશળ વૈદ્ય હતા. તેઓ પૂર્વે વર્ષો સુધી 'ધન્વન્તરી'ના મુખ્ય સંપાદક, અને 'ધન્વન્તરિ કાર્યાલય' વિજયગઢ, (અલીગઢ), ના મુખ્ય સંચાલક હતા. છેલ્લે કેટલાક વર્ષો પૂર્વે તેમણે પોતાની સ્વતંત્ર સંસ્થા 'પ્રાણાચાર્ય ભવન લિમિટેડ. સ્થાપી હતી. અને તેનું મુખપત્ર 'પ્રાણાચાર્ય' ચલાવતા હતા. આ પત્રના કેટલાક વિશેષાંકો 'ઉર્ધ્વજત્રુરોગાંક', 'કામવિજ્ઞાનાંક', 'સિદ્ધપ્રયોગાંક' જેવા સંગ્રહપાત્ર અંકો પ્રગટ કર્યા હતા. આપની વૈદ્યક સાહિત્યની સેવા નોંધપાત્ર ગણી શકાય તેવી છે. અમારા વડીલ પૂ. શ્રી ગોપાલજીભાઇ સાથે તેમનો સંબંધ ઘણો જુનો હતો. અમારો મેળાપ દિલ્હી સમ્મેલનમાં ૧૯૫૦ માં થયેલો. ત્યાર બાદ ઈંદોર સમ્મેલનમાં પણ અમે મળ્યા હતા. એમના અવસાનથી એક અચ્છા વિદ્વાન વૈદ્ય અને કુશળ પત્રકારની ખોટ પડી છે. સ્વર્ગસ્થના આત્માને પ્રભુ શાંતિ અર્પો. અને એમના કુટુંબ પર આવી પડેલ આફત સહન કરવાની પ્રભુ એમને શકિત અર્પે એવી ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

सौतिकम्

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી પ્રભુભાઇ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩. પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા–ચાલુ)

ઉત્કટુક : વિષમ અને કઠિન આસન સેવનાર, વાયુ–મૂત્ર અને મળોના વેગોને રોકનાર દારૂણ અને અનુચિત વ્યાયામ કરનાર તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ પદાર્થોનું અતિમાત્રામાં સેવન કરનાર તથા બહુ થોડું ખાનાર સ્ત્રીનો ગર્ભ ગર્ભાશયમાં મરી જાય છે, આઘાતથી અથવા અકાળે તેનો સ્રાવ થાય છે અથવા તો શુષ્ક થઈ જાય છે, આઘાતથી અથવા દબાણથી અથવા તો ઊંડા ખાડી–કુવા અને પાણીના ધોધના વારવાર દર્શનથી ગર્ભનો અકાળે પાત થાય છે, અતિશય સક્ષોભ કરનારા વાહનોમા સવારી કરવાથી અગર અપ્રિય વા અતિશય મોટો શબ્દ સાંભળવાથી ગર્ભ અકાળે પડી જાય છે. હમેશાં ચત્તા સુવાથી સ્ત્રીના ગર્ભની નાભિ નાડી ગર્ભના કંઠને વીંટળાઇ જાય છે, ખુલ્લી જગ્યાએ સુનાર તથા રાત્રે ફરનારી સ્ત્રી ઉન્મત્ત સંતાનને જન્મ આપે છે. કજીયો–કંકાસ કરનારી અથવા મારામારી કરનારી અપસ્માર રોગીને મૈથુનાસક્ત નિન્દિત શરીરવાળા નિર્લજ્જ અને સ્ત્રી જેવા સ્વભાવવાળા સંતાનને, નિરંતર શોક કરનારી બીકણ–કૃશ અથવા અલ્પાયુ સંતાનને, અનર્થ અન્યનો દ્રોહ કરનાર ગર્ભિણી અન્યને સંતાપનાર ઇર્ષ્યાળુ અથવા સ્ત્રી જેવા સ્વભાવવાળા સંતાનને, ચોરી કરનાર સ્ત્રી બહુ શ્રમ કરનાર અતિદ્રોહી અથવા અકર્મશીલ સંતાનને, ક્રોધયુક્ત ગર્ભિણી ક્રોધશીલ, છળકપટી અથવા દોષદર્શી સંતાનને, હમેશા નિદ્રામાં રત રહેનાર ગર્ભિણી તંદ્રાવાળા અબુદ્ધ અથવા મંદાગ્નિવાળા સતાનને, મદ્ય પીનાર ગર્ભિણી બહુ તરસવાળા અલ્પસ્મૃતિવાળા અથવા અસ્થિર ચિત્તવાળા સતાનને, ગોધાનું માંસ બહુ ખાનારી શર્કરામેહવાળા, અશ્મરીવાળા અથવા શનૈર્મેહવાળા સંતાનને, સુવરનું માંસ સતત ખાનારી ગર્ભિણી લાલ આંખવાળા અકસ્માત ઉચ્છ્વાસાવરોધથી યુક્ત અથવા અતિ કઠોર રુંવાડાવાળા સંતાનને, નિત્યમત્સ્ય માંસ ખાનારી ચિરનિમેષવાળા અથવા નિશ્ચલ આંખવાળા સંતાનને, નિત્ય મધુરરસ ખાનારી પ્રમેહી–મૂંગા અથવા અતિ સ્થુલ સંતાનને, નિત્ય અમ્લરસનું સેવન કરનારી રક્તપિત્તી ચામડીના રોગવાળા અથવા આંખના રોગવાળા સંતાનને, નિત્ય લવણ રસનું સેવન કરનારી જલ્દી વૃદ્ધ થનાર વલિ પલિત અને ખાલિત્ય રોગવાળા સંતાનને, નિત્ય કટુરસને સેવન કરનારી કૃશ–અલ્પ વીર્ય અથવા સંતાનહીન શિશુને, નિત્ય તિક્તરસનું સેવન કરનારી શોષરોગી નિર્બળ અથવા કૃશ સંતાનને, નિત્ય કષાયરસનું સેવન કરનારી શ્યામવર્ણના આનાહ રોગી અથવા ઉદાવર્ત રોગીને અને જે જે રોગનું જે જે નિદાન કહેવામાં આવ્યું છે તેનું તેનું સેવનકરનાર ગર્ભિણી તેના કારણે થતા વિકારવાળા સંતાનને જન્મ આપે છે.*

માટે ઉત્કૃષ્ટ અને ગુણવાન પ્રજાને ઇચ્છની સ્ત્રીએ તો વિશેષ તથા અહિત આહાર વિહારનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, અને સદાચારી બની હિતકર આહાર વિહારથી પોતાનું પરિપાલન કરવું જોઇએ.

જેવી રીતે તેલથી ભરેલા પાત્રને હલે નહીં તેમ બચાવી રાખવામાં આવે છે તેવી રીતે ગર્ભિણીનું સંક્ષોભથી રક્ષણ કરવું જોઈએ. કારણ કે સ્ત્રી સંતાનનું મૂલ છે એટલા માટે સ્ત્રીનું રક્ષણ યત્નપૂર્વક કરવું જોઇએ. સ્ત્રીના રક્ષણથી સ્ત્રીપુરુષોનો ગૃહસ્થાશ્રમનું રક્ષણ થાય છે. બ્રહ્મચર્ય વગેરે સર્વ આશ્રમોમાં ગૃહસ્થાશ્રમને સૌથી મુખ્ય અને શ્રેષ્ઠ કહયો છે.

गर्भिण्यागार वर्णनम् :

જે ભૂમિ પર મકાન બાંધવામાં આવે છે તેનો હિતકારી અને અહિતકારી પ્રભાવ મકાનમાં રહેવાવાળા સ્ત્રીપુરૂષોના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. જો ભૂમિ પ્રશસ્ત હોય તો સ્વાસ્થ્ય લાંબા સમય સુધી સારૂં રહે છે અને જો અપ્રશસ્ત હોય તો સ્વાસ્થ્ય બગડી જાય છે. અને શારીરિક આગન્તુક અને માનસિક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલા માટે ભૂમિની પ્રશસ્તતાનો વિચાર શરૂઆતમાં સારી રીતે કરી લઈ મકાન ગર્ભિણ્યાગાર યા ઔષધશાળા બાંધવી જોઈએ. જ્યાં અસ્થિ કપાલ (ઠીકરા) વગેરે ન હોય, જેનો રૂપ-રસ અને ગંધ પ્રશસ્ત હોય, જ્યાં કાળી યા સુવર્ણવર્ણની માટી હોય; જ્યાં મન અને આંખને સંતોષ થાય, જ્યાં પત્થર-કૃમિ અને વલ્મીક ન હોય, જ્યા સુષિરતા ન હોય, જ્યાં પાણી એકઠું ન થતું હોય, જ્યાં વાયુ અને સૂર્યના પ્રકાશના માર્ગમાં કોઇ પ્રકારનો અવરોધ ન હોય, તથા જે ભૂમિ સમ હોય ત્યાં મકાન બંધાવવું. આનું દ્વારપૂર્વાભિમુખ યા ઉતરાભિમુખ હોવું જોઇએ. જેમાં શુદ્ધ વાયુનો સારી રીતે પ્રવેશ હોય; મકાનના ઓરડાઓ ઋતુ સુખ અર્થાત્ શીયાળામાં ગરમ ઉનાળામાં ઠંડા હોય, મકાનના બધા ઓરડાઓમાં અંધારૂં ન હોવું જોઈએ. મકાનનો દરવાજો અને ઉપરતું ધાબું ઉંચુ હોવું જોઈએ કે જેથી ફરવા કોઇ પ્રકારની તકલીફ ન પડે, તેની ચારે તરફ ખુલ્લી જગ્યા હોવી જોઈએ. તેનાથી વધુ ઉંચા મકાનો આસપાસ હોવા ન જોઇએ. મકાન એટલું ઊંચું હોવું જોઇએ કે જેમાં ધુમ-ધુમાડો તથા ગરમીથી કોઇ પ્રકારની તકલીફ ન પડે. આવા ગુણોવાળું ગર્ભિણી માટે આગાર હોવું જોઇએ.

આ પ્રકારના આગારમાં પીડા વગરનું લાંબુ પહોળું સ્વચ્છ વસ્ત્રથી આચ્છાદિત અને રમણીય શયન હોવું જોઇએ. વસ્ત્રો પણ સ્વચ્છ અને ધુપિત હોવા જોઇએ. ઓઢવાના પહેરવાના તથા પાથરવાના વસ્ત્રો મૃદુ-લઘુ અને શુદ્ધ હોવા જોઇએ.

पुंसवन प्रयोग विधिः तस्य फलंच :

પુંસવન સંસ્કારનો પ્રયોગ ગર્ભમાં પુંસ્ત્વયા સ્ત્રીત્વ ઉત્પન્ન થાય તે પહેલા કરવામાં આવે છે. આ પ્રયોગ સામાન્ય રીતે ગર્ભિણીએ ૬ ઠ્ઠા અઠવાડિયામાં કરવો જોઈએ. પુંસવન સંસ્કાર બે રીતે કરવામાં આવે છે. નસ્ય અને પાન. પુત્રની ઈચ્છા રાખવાવાળી સ્ત્રીએ લક્ષ્મણા, વડના નવીન અંકુરો, પીતબ્રહ્મ, શ્વેતબલા અમાંથી કોઈ એકને ગાયના દુધની સાથે ઘૂંટી તેનો રસ કાઢી તેના ચાર ટીપાં સ્ત્રી પોતે પોતાના જમણા નાસિકામાં મુકવાં. તે રસ ગળામાં આવે ત્યારે તેને થુંકવો નહીં. લક્ષ્મણાના મૂળને પીસી તેનો કલ્ક ઉમડરાના ફળ જેટલો લઇ દુધ સાથે પીવો. દૈવ અનુકુળ હોય તો સમય પર યુકિતપૂર્વક કરવામાં આવેલા આ સંસ્કારથી નિશ્ચિત પુત્રની ઉત્પત્તિ થાય છે, એટલા માટે લિંગદ્યોતક લક્ષણો વ્યકત થાય તે પહેલા પુંસવનનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ.

मासानुंमासिक योगाः गर्भस्रावपात भये उपायाः सिद्धयोगाः च -

(૧) જો પ્રથમ માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો ગર્ભિણીને દ્રાક્ષા-યષ્ટિ મધુ શ્વેત ચંદન અને લાલચંદનને ગાયના દુધમાં પકાવી પાવું.

(૨) જો દ્વીતીય માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો કમલનાલ અને નાગકેશરને દુધમાં આપવાં.

(૩) જો ત્રીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો પદ્માખ, લાલચંદન વાળો અને કમળ નાલને ઠંડા પાણીમાં પીસી દુધ સાથે આપવા.

(૪) જો ચોથા માસમા ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો કેળાનામૂળ નીલોફર વાળો સમાન ભાગે આપી દુધમા પીસી આપવા

(૫) જો પાચમા માસમા ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો દાડમના પાન અને લાલચન્દનને પીસી દહી અને મધમા મેળવી આપવા

(૬) જો છટ્ઠા માસમા ગર્ભપાતની આશકા હોય તો સુવર્ણ ગૈરિક ગાયના ગોબરની ભસ્મ અને માટી માટીથી ભાવિત જળમા સાકર અને ચદનનુ ચૂર્ણ મેળવી આપવુ

(૭) જો સાતમા માસમા ગર્ભપાતનો ભય હોય તો ઉશીર–ગોખરૂ–મોથ–મજીઠ નાગ કેશર અને પદ્માખના ચુર્ણને મધમા મેળવી આપવુ

(૮) જો આઠમા માસમા ગર્ભપાતનો ભય હોય તો લોધ્ર અને પીપરના ચુર્ણને મધ અને દુધમા મેળવી આપવુ (યોગરત્નાકર)

સામાન્ય યોગો

(૧) શાન્તિફુલ અને સાકરનુ ચુર્ણ ઉમરડાના મૂળના કવાથની સાથે આપવુ (૨ મ અ ૯)

(૨) નીલોફર–કમલનાલ–ઓર–દુધ કેસર અને પદ્માખ આને પાણીમાં ઘુટી પીવાથી ગર્ભપાત થતો નથી (જૂ–નિ ૨ સ્ત્રીરોગાધિકાર)

(૩) ઉશીર, ગોખરૂ, મોથ મજીઠ નાગકેશર, પદ્માખ અને વરિયાળીનો કવાથ પીવાથી ગર્ભનુ રક્ષણ થાય છે (જૂ નિ ૨ સ્ત્રીરોગાધિકાર)

(૪) નારીએળના નવીન ફૂલો, ઉમરડાના ફળ તથા નાગરમોથનો કવાથ પીવાથી ગર્ભસ્રાવ બધ થાય છ (વૈ મ ૨ ૫૮ ૧૩)

(૫) લજ્જાલુના મૂળ ધાવડીના ફુલ, નીલોફર, યષ્ટિમધુ અને લોધ્ર સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ જો સ્ત્રી જળમાં ઉભી રહી પીએ તો ગર્ભપાત થતો અટકી જાય છે (યો ત ન ૭૬)

(૬) લજ્જાલુના મૂળ શાલ્મલીની છાલ, ધાવડીના ફુલ અને નીલકમળને દુધમા પીસી મધ મેળવી જળમા રહી પીવાથી ગર્ભપાત અટકી જાય છે (રા મા)

સિદ્ધયોગો . (૧) ગર્ભપાલરસ (૨ ચ) (૨) ગર્ભવિનોદરસ (૨ ૨) (૩) ગર્ભ વિનોદરસ (ભૈ ૨) (૪) ફલઘૃત (ભા પ્ર મ ખ), (૫) ખદિરાદિઘૃત

गर्भिणी रोगा - तेषा निदान चिकित्सा च।

गर्भोपद्रवा · गर्भवृद्धि प्रपीडनजविकारा , उदावर्त

ગર્ભિણીનો ગર્ભસ્રાવ થવાથી વા ગર્ભના દબાણથી તથા વિષમ પ્રસવથી કુપિત થયેલો અપાનવાયુ નીચેના ભાગમા કુપિત તે મળને ગુદાની વલિયોમા એકત્રિત કરે છે આને કારણે વલિયો શિથિલ થવાથી અર્શરોગ ઉત્પન્ન થાય છે આનુ મૂળ કારણ મળાવરોધ છે આ વ્યાધિ સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા માસોમા ઘણો જ કષ્ટદાયક થઈ પડે છે ગર્ભને કારણે જ આ વિકાર થયો હોવાને કારણે આપોઆપ મટી જાય છે પરતુ જો આ વિકાર સ્થાયી રહે તો કવચિત ક્ષારકર્મ યા શસ્ત્રકર્મ કરાવવુ પડે છે

આ વિકારમા સૌમ્ય વિરેચક દ્રવ્યો આપવા જોઈએ, યષ્ટિમધુ ચૂર્ણ યા સ્વાદિષ્ટ વિરેચનચૂર્ણ આપવુ હિતાવહ છે મલોત્સર્ગ બાદ એરડ તૈલનો સ્થાનિક પ્રયોગ કરવો

જોઈએ. યા પારદાદિ મલહરનો પ્રયોગ પણ ઉપયોગી છે. જો અર્શને કારણે રકતપ્રવૃત્તિ થતી હોય તો પુષ્યાનુગચૂર્ણ, બોલપર્પટી યા મસિમિશ્રણનો પ્રયોગ કરાવવો. અર્શોઘ્નીવટી અતિ ઉપયોગી યોગ છે. જેનો વ્યવહાર લાભદાયક છે. વવળતા સુરણનો પ્રયોગ પણ લાભદાયક છે. નાગકેશર ૧ થી ૨ માસા માખણ અને સાકર સાથે આપવાથી રકતસ્રાવ બંધ થાય છે.

शिराकुटिलता : (*Varicose veine*) સામાન્યતયા આ વિકાર પ્રથમ ગર્ભાવસ્થામાંજ જોવામાં આવે છે. ગર્ભાશયની વૃદ્ધિને કારણે બસ્તિ ગુહાની અંદરની સિરાઓ પર દબાણ પડે છે જેથી રકતપરિભ્રમણમાં વિઘ્ન પહોંચે છે. સિરાઓમાં રકતનો સંચય થાયછે. જેથી સિરાઓ કુટિલ થઈ જાય છે. આ કુટિલતા અધો શાખા બાહ્યપ્રજનન અવયવ અને ગુદા વગેરેમાં વિશેષ હોય છે.

मूत्रावरोध : સગર્ભાવસ્થામાં આ પણ એક વધુ તકલીફ આપનાર વ્યાધિ છે. ગર્ભાશયનો ભાર મૂત્રાશય પર પડવાથી આ વિકાર થાય છે. આને માટે પલાશના ફુલને ઉકાળી પેડુ પર બાંધવા જોઈએ. ગરમ પાણીમાં બેસાડવાથી મૂત્રની પ્રવૃત્તિ થાય છે. પુનર્નવા તથા ગોખરૂનો ક્વાથ પીવા આપવો. કાકડીના બીજ ચોખાના ધોવણ સાથે આપવા અથવા તો મૂત્રશલાકાથી પેશાબ કરાવવો.

हृद्दाह : આમાં છાતી અને ગળામાં દાહ થાય છે. ખાટા ઓડકારો આવે છે. ઓડકારની સાથે મ્હોમાં કંઈક ખાટુ અને કડવું પાણી પણ આવે છે. ભોજન પછી આ લક્ષણોની વૃદ્ધિ થાય છે કોઈ કોઈ વખત ખાધેલો પદાર્થ પણ બહાર નીકળી જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં આ લક્ષણોની પહેલા ઓડકાર આવવા લાગે છે અને ઓડકારની સાથે થોડું પિત્ત નીકળી જાય છે. આની શાન્તિ માટે સ્વર્જીકાક્ષાર ૧ થી ૨ વાલ શીતળ જળમાં આપવો જોઇએ. કાળીદ્રાક્ષનું પાણી આપવું. પ્રવાલભસ્મ ૨ રતી ગળોસત્વ ૨ રતિ અને સુવર્ણ માક્ષિકભસ્મ ૧ રતી દુધ અને સાકરમાં આપવાથી લાભ થાય છે.

उदावर्त : જે સ્ત્રીને ઉદાવર્તને કારણે વિબંધ થાય તો તેની વાતનાશક અને સ્નિગ્ધ અન્નપાનથી ચિકિત્સા કરવી જોઇએ. જો તે અનુવાસનથી આધ્માન થાય તો તેની શાન્તિ માટે આસ્થાપન બસ્તિ આપવી. કારણ કે જો ઉદાવર્તની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે અકસ્માત ગર્ભસહિત ગર્ભિણીનો અથવા એકલા ગર્ભનો નાશ થાય છે. તેમાં વળો–શાલિ–ષષ્ટિક–કુશ–કાશ, ઇક્ષુવાલિકા, વેતસ, પરિવ્યાધનમૂળ, ભૂતીક, અનન્તા, ગંભારી, ફાલસા, જેઠીમધ અને મુદ્રીકાનો અર્ધજળયુકત દુધ સાથે ક્વાથ બનાવીને પ્રિયાલની મીંજ, બહેડાની મીંજ અને તલનો કલ્ક મેળવીને જરા લવણયુકત સુખોષ્ણ નિરૂહબસ્તિ આપવી. મળ બંધ દુર થતાં એને સુખોષ્ણ જળથી પરિચિંચન કરવું. ગર્ભસ્થાપક અને અવિદાહી આહારોનું ભોજન કરાવવું અને સાંજે જેઠીમધથી સિદ્ધ કરેલા તેલની અનુવાસન બસ્તિ આપવી. સ્ત્રીને અધોમુખી કરી અનુવાસન અને આસ્થાપન બસ્તિ આપવી.

प्रसुप्तगर्भ : જેનો સુપ્ત ગર્ભ ફરકે નહીં તેને બાજ્પક્ષી, મત્સ્ય, નીલગાય, મોર. કુકડો અને તિતરમાના ગમે તે એકનો માંસરસ ઘી સાથે અડદના યુષ સાથે અથવા પુષ્કળ ઘી યુકત મૂળના યુષ સાથે મૃદુ–મધુર અને શીતલ લાલ ચોખાના ભાતનું ભોજન કરાવવું અને કિંચિત ઉષ્ણ તેલથી તેના ઉદર–બસ્તિ–વંક્ષણ–ઉરુ–કટી પાર્શ્વ અને પીઠ ઉપર વારંવાર તૈલાભ્યંગ કરાવવો.

(અપૂર્ણ)

આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કર



વર્ષ ૩૩
અંક ૧૦

आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः॥

ભાદરવો ૨૦૧૬
ઓક્ટોબર ૧૯૫૬

દોષોનું આત્યયિક

જે દોષોના સંચય, પ્રકોપ, પ્રસર, સ્થાનસંશ્રય, વ્યક્તિ અને ભેદ આ છ અવસ્થાને જાણે છે તે જ વૈદ્ય થઈ શકે છે. આ છ અવસ્થાઓ અનુક્રમે કરીને દોષવૃદ્ધિની છે. સંચયમાંજ દોષોનું અપહરણ કરવામાં આવે તો તેમની ઉત્તરોત્તર અવસ્થા વધતી નથી. કેમકે જેમ જેમ અવસ્થા વધે તેમ તેમ તેઓ બળવાન બને છે. ચયમાં દોષ બહુ હોય તો સંશોધન, મધ્યમ હોય તો લંઘન પાચન અને અલ્પ હોય તો સંશમન ક્રિયા કરવી. ચિકિત્સાના અનુક્રમે છ ક્રિયાકાળ સંચયાવસ્થા, પ્રકોપાવસ્થા, પ્રસરાવસ્થા, સ્થાનસંશ્રયાવસ્થા (પૂર્વરૂપ પ્રાદુર્ભાવ), વ્યક્તિ (રોગ પ્રાદુર્ભાવ) અને ભેદાવસ્થા યથા શોથ વિદીર્ણ થઈ વ્રણને પ્રાપ્ત થાય, જ્વરાતિસાર પ્રભૃતિ રોગો જીર્ણ થાય અને તો પણ ક્રિયાક્રમ ન થાય તો અસાધ્ય બની જાય છે

આયુર્વેદના અભ્યાસીને પ્રત્યેક રોગોની પરીક્ષામાં દોષ દુષ્યનો વિચાર કરતાં દોષવૃદ્ધિની આ છ અવસ્થાનો સૂક્ષ્મ વિચાર કરતા શીખવું જોઈએ પ્રત્યેક દોષની ઉપરની છ અવસ્થાઓના લક્ષણો પણ વર્ણવ્યા છે તેનું પ્રત્યક્ષિક શિક્ષણ નિદાનચિકિત્સાના ગુરૂઓએ હૉસ્પીતાલમાં વિદ્યાર્થીઓને શય્યાસમીપ શિક્ષણમાં આપવું ઘટે. માત્ર ગ્રન્થસ્થ લક્ષણો વિદ્યાર્થી કંઠસ્થ કરે એ જરૂરી નથી.

દોષસામ્ય એટલે આરોગ્ય, દોષવૈષમ્ય એટલે અનારોગ્ય. દોષવૈષમ્યમાં ક્ષય અને વૃદ્ધિનો વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. ઉપરોક્ત છ અવસ્થાઓ દોષપ્રકોપની છે પણ દરેક વાતાદિદોષ, રસાદિ સાત ધાતુઓ, મૂત્ર પુરીષાદિ મલોના ક્ષયવૃદ્ધિનો સાથે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. જે દોષો પ્રકૃતિભૂત રહી શરીરને આરોગ્યમય રાખે છે તે દોષ ક્ષીણ થતાં તેના પ્રાકૃત કર્મમાં હ્રાસ થશે. અને એ પણ અનારોગ્યની અવસ્થા કહેવાશે. ચિકિત્સાનો વિચાર કરતા આચાર્યોએ એની પણ ચિકિત્સા વર્ણવી છે મૂળ પ્રકૃતિજ્ઞાન, વિકૃતિજ્ઞાન જાણવા માટે કઈ રીતે ઉપયોગી છે તે, પણ શીખવવું ઘટે છે. બે પૃથક્ અંગોનો પરસ્પર સંબંધ સારી રીતે બતાવવો ઘટે છે.

આયુર્વેદનો ત્રિદોષસિદ્ધાંત સૌથી વધુ મહત્વનો છે. ભૂતકાલીન દેશકાળના ઘડવૈયાઓએ આ અભ્યાસક્રમોમાં દોષ-ધાતુ-મલ વિજ્ઞાનના વિષયને આજની આધુનિક રીતે શ્વસન-રૂધિરાભિસરણ-પચન આદિ પ્રાણીશિક્ષકુમાર ચેષ્ટાઓ છે, તે ભ્રમ ઉત્પન્ન કરે છે, મૂળ તો આપણી સંહિતાઓના પ્રાણરૂપ અંશોને એકત્ર કરી તેમનું હાર્દ આજના વિદ્યાર્થીને સમજાવવું ઘટે છે. નાડી પરીક્ષા, મૂત્રપરીક્ષા, મલપરીક્ષા, પ્રકૃતિપરીક્ષા, સારપરીક્ષા જેવા પ્રાત્યક્ષિકો. આ વિષયમાં વિકૃતિ વિજ્ઞાનના જ્ઞાનભંડોળ મેળવવાં ઘટે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરું થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂા. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર. વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉકટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું:
ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર સંપાદક: **આરોગ્યસિન્ધુ** ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૨ છે. ૦। પાનું એક વખતના રૂા. ૧૦, ๏॥ પાનું રૂા. ૨૦ અને આખું પાનું રૂા. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનું કદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આરોગ્ય સિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
સ્વ. વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સંપાદક:
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧૦
ઑક્ટોબર ૧૯૫૬
ભાદરવો સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.



ભારતવર્ષમાં તા. ૧ નવેંબરથી પ્રાંતોની રાજ્ય પુનર્રચના થનાર છે આ માટે મુળ તા. ૧ લી ઑક્ટોબર નક્કી કરવામાં આવેલ હતી પણ પાછળથી ૧ લી નવેંબર નક્કી કરવામાં આવેલ છે. મુંબઈનું મહા વિશાળ દ્વિભાષી રાજ્ય ઘડવાનો લોકસભાએ નિર્ણય કર્યો છે. તદનુસાર મુંબઈ, ગુજરાત, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ, મહારાષ્ટ્ર, વિદર્ભ, મરાઠાવાડ, આદિ દેશો એકત્ર થઈ મોટું મુંબાઈ રાજ્ય થશે. આથી પુર્વે સ્વતંત્ર મુંબઈ, મહાગુજરાત અને મહારાષ્ટ્ર જુદા રચવાના હતા તે વાત પડતી મુકાઈ છે. હવે આ નવા એકમ પ્રમાણે મુંબઈની દેશી વૈદ્યકીય બોર્ડના અમલ હેઠળ વિસ્તારોમાં સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ તથા વિદર્ભ દેશનો અમલ આવશે. કચ્છમાં તો કોઈ પણ વૈદ્યકીય કાયદો અમલમાં જ નથી. જ્યારે સૌરાષ્ટ્રમાં વૈદ્યકીય કાયદો અમલમાં છે. આ કાયદાનુસાર રેજીસ્ટર્ડ અને એનલિસ્ટેડ વૈદ્યોનો સમાવેશ મુંબઈના વૈદ્યકીય કાયદા હેઠળ થશે એમ મનાય છે. સૌરાષ્ટ્ર બહારના વૈદ્યો કે આયુર્વેદાનુરાગીઓ, જેમણે સૌરાષ્ટ્રના વૈદ્યકીય બોર્ડને ફી ભરી રેજીસ્ટ્રેશન કિંવા એનલિસ્ટમેંટ મેળવ્યું હશે તેઓ પણ લાભ મેળવશે. કચ્છમાં નવી રેજીસ્ટ્રેશન અને એનલિસ્ટમેંટની નોધણી થાય તે શક્ય બને છે. આમાં જેવું ધોરણ અગાઉ બોર્ડે રાખ્યું હતું તેવું ન રાખતા યોગ્ય સજ્જનોને જ રેજીસ્ટ્રેશન મળે એ જરૂરી છે કચ્છમાં વૈદ્યકીય સહાય પર્યાપ્ત ના હોઇ ત્યાં તો ગામડે ગામડે એવા કમ્પાઉન્ડરો પણ ચિકિત્સક થઇને બેઠા છે. કેન્દ્રના અમલ હેઠળના કચ્છમાં જો કે હવે ડી. એ એસ. એફ (ફેકલ્ટીના મિશ્ર સ્નાતકો) ને સારી તકો અને જગ્યા આપવામાં આવ છે એટલે ધીમે ધીમે એ કમ્પાઉન્ડરો ડોકટર હોય એ સ્થિતિ દૂર થઇ રહી છે. છતાં જેમ પૂર્વે પાનવાળા, ધોબી કે મોચી જેમને મનમાં આવ્યું તેઓ રૂા ૧૧ ભરી રેજીસ્ટ્રેશન મેળવી ગયા, તેમ ન થતાં પરીક્ષોત્તીર્ણ, પદવીધરો કે નિદાન દશેક વર્ષથી ત્યાં ચિકિત્સા કરતા હોય તેવા વૈદ્યોને રેજીસ્ટ્રેશન મળવું ઘટે છે. આ બાબત એક તટસ્થ અને કડક તપાસપંચ હોય તો વધુ ઇષ્ટ છે. જો કે હવે બોર્ડ સમક્ષ આ મોટું કાર્ય છે. અને એ માટે ટ્રિબ્યુનલ વગેરે નીમાશે જ, વળી વિદર્ભમાં મુંબઇ રાજ્ય જેવો

વૈદ્યકીય કાયદો અમલી છે અને ત્યાંના માન્ય ચિકિત્સકોનો આપોઆપ આમાં સમાવેશ થશે. ફેકલ્ટી દ્વારા ચાલતા અભ્યાસક્રમ 'જી. એફ. એ. એમ.' ડીગ્રી કોર્સને અત્યારે મુંબઇ સુરત, અહમદનગર, સાતારા, નડીયાદ સ્થળોએ ચાલે છે, તેમાં પણ વિકાસ થવા સંભવ છે. સૌથી મોટો લાભ શુદ્ધાયુર્વેદાભ્યાસક્રમને થશે. એ વધુ પાંગરશે. સાથોસાથ એની સમિતિએ ઉચ્ચ કક્ષાનું ધોરણ જળવાઇ રહે છે તે જોવું રહયું. વધુ માન્ય વિદ્યાલયો ઉઘડશે એમ ચોકકસ ધારણા રખાય છે. સમગ્ર રીતે જોતાં મુંબઈનું મહાવિશાળ દ્વિભાષી રાજ્ય મુંબઇ–સૌરાષ્ટ્રમાં ચાલુ આયુર્વેદોત્કર્ષની પ્રવૃત્તિને સહાયરૂપ થશે એવો અમારો તટસ્થ મત છે. કોઈ વાડાબંધીથી આવે સમયે પ્રેરાઇ ખોટો દુરાગ્રહ રાખવો એ પણ ઇષ્ટ નથી.

બોર્ડમાં કર્ણાટક મુંબઇથી જુદું થતાં એના સભ્યો આપોઆપ ઘટશે અને સૌરાષ્ટ્ર કચ્છ વિદર્ભના પ્રતિનિધિત્વને એમાં લેવું પડશે. આમ અત્યારે છે તે બોર્ડ કરતાં એનું સ્વરૂપ મોટું થશે, એવી પણ ચોકકસ માન્યતા છે. વળી બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદ, ના રૂગ્ણ સંશોધન, પાઠયક્રમોપયોગી પુસ્તક પ્રસિદ્ધિ આદિ કાર્યો પણ ચાલુ રહેશે. હવે પછી નવા આવનાર પ્રધાનમંડળની શી નીતિ હશે, એ પણ પ્રશ્ન વિચારાઇ રહયો છે. છતાં ગમે તેમ તોય જે રૂડી પ્રવૃત્તિઓના બીજ આટલાં ઉંડા વવાયા છે તેને પોષણ તો મળી જ રહેશે એમ માનવામાં વાંધો નથી.

તે ઉપરાંત નાગપુરનું સંશોધન કેન્દ્ર પણ આ બોર્ડ હેઠળ આવી જાય, તો સંશોધન બોર્ડના સુરેખ સંચાલનનો એને લાભ મળે.

મુંબઇના મહા દ્વિભાષી રાજ્યમાં ડાયરેકટર ઓફ આયુર્વેદનો કાર્ય વિસ્તાર વધશે. હવે મુંબઇ રાજ્યના ડાયરેકટર ઓફ આયુર્વેદ, શ્રી પંડિત હરિદત્તજી શાસ્ત્રીની પાંચ વર્ષની વધુ મુદત માટે સ્થાયી નિમણુંક કરવામાં આવી છે. તેમનું ખાતુ હવે સ્વતંત્ર રહેશે અને તેઓના હાથ નીચે હવે વિશાળ દ્વિભાષી રાજ્યમાં સૌરાષ્ટ્ર અને વિદર્ભ દેશનું એકમ પણ આવશે. શ્રી શાસ્ત્રી હરિદત્તજી મહાન વિદ્વાન અને પ્રકાંડ પંડિત છે. તેઓ આ પાંચ વર્ષમમાં આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે શક્ય ને બધું જ કરી છુટશે એવી આપણે આશા રાખીએ. મુંબઈમાં ડાયરેક્ટર ઓફ આયુર્વેદની જગ્યા માટે આથી વધુ સુયોગ્ય વ્યક્તિ ભારતવર્ષમાં જડે તેમ નથી. આપણા અહોભાગ્ય છે કે આપણને આવા વિદ્વાનનો લાભ મળ્યો છે.

આમ સમગ્ર રીતે વિચાર કરતાં મહાદ્વિભાષી રાજ્યમાં આયુર્વેદોત્કર્ષની પ્રવૃત્તિઓને સારૂં એવું પોષણ અને સમર્થન મળી રહેશે એવું અમારું માનવું છે. આતો અત્યારે દોરેલું કલ્પના ચિત્ર છે.

હિંદ સરકારે એક યાદી દ્વારા સરકાર માન્ય ન હોય એવી ખાનગી તબીબી કોલેજોની ખાનગી ડીગ્રીઓ કે ડિપ્લોમા નહિ લેવા અનુરોધ કર્યો છે. કારણ કે આ સામાન્ય પદવીઓનું કશું મહત્વ નથી. એ પોતાના નામ પાછળ લગાવવી કે તે લઇ ચિકિત્સા આદિનું કાર્ય કરવું એ ગેરકાયદેસર છે, એમ જણાવાયું છે. વર્તમાનપત્રમાં ટચૂકડી જા. ખ. માં કે અન્ય રીતે પોષ્ટ દ્વારા યા એમને એમ, મનીઓર્ડર કરવાથી ડીગ્રી કે ડિપ્લોમાં મળે છે એ જાહેર ખબરોમાં કેટલાય લોકો ફસાતા હશે! આવી સંસ્થાઓ પોતે સરકાર દ્વારા રેજીસ્ટર્ડ હોવાનું જણાવે છે. પણ એથી સરકાર દ્વારા માન્ય છે એવું તો નથી જ થતું. સંસ્થાને રજીસ્ટર્ડ તો કોઈ પણ કરાવી શકે છે, પણ એ સંસ્થા કે તેની પદવીઓ માન્ય છે એવો એનો અર્થ નથી. અમારા વાચક બંધુઓનું ધ્યાન આ દિશામાં અમે સવિશેષ દોરીએ છીએ. (૨૨–૯–૫૬)

સર્પ દંશ

લેખક :
વૈ. ચીમનલાલ કે. ડાભી (સૌરાષ્ટ્ર)

દુનિયામાં ૧૭૦૦ જાતના સાપ થાય છે. ભારતમાં ૩૦૦ થી વધારે જાતના સાપ ઉત્પન્ન થાય છે. તેની રચના અને સંખ્યામાંથી મુખ્ય નવ જાત પાડવામાં આવી છે. ભારતમાં થતા સર્પ મુખ્યત્વે ભોગી, મંડલ, રાજીલ, ચીતળ ભોગીનાગ, દર્વીકર, ફુરસા, મણીઆર, નાગ વિગેરે છે. તેમાં મુખ્યત્વે બે જાત છે. ઝેરી અને બીનઝેરી. સાપના હાડપીંજરના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. ખોપરી. કરોડ અને પાંસળી.

કેટલાક લોકો માને છે કે સાપને કાન હોય છે અને તેથી જ મદારીની મુરલીના સંગીતથી નાગ ડોલે છે. પણ તે વાત ખોટી છે. સાપ કરોડ દ્વારા અવાજ સાંભળી શકે છે. મદારીની મુરલી અને હાથના ડોલવાથી જ ડોલે છે.

સાપના જડબાના ઉપલા ભાગમાં જરા અંદર વળેલ ૦ા ઈંચ જેટલો લાંબો એક દાંત હોય છે. તે ઝેરી અને સખત હોય છે. બાકીના દાંત નબળા હોય છે કાંચળી ઉતારતા બાકીના નબળા દાંત પડી જાય છે. ઝેરી કોથળી કાનના હાડકા વચ્ચે હોય છે. તે કોથળીનું મુખ દાંત સાથે જોડાયેલ હોય છે. તે કારણથી દંશ કરે ત્યારે દાંત બહાર કાઢી જોરથી માણસની નસ પર દબાવે છે તેથી ચામડીમાં જખમ થાય છે. તેથી વિષની કોથળીમાંથી વિષ નીકળે છે. નાગની દાઢમાંથી ત્રણ ટીપાં સુધી ઝેર નીકળે છે. થેલીમાંથી એકી વખતે એક ડ્રામ ઝેર નીકળી શકે છે. દંશ વખતે ૭ થી વીશ ગ્રેન સુધી ઝેર નીકળે છે. ચોમાસાની ઋતુમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, સાપ હલ્લો કરે ત્યારે પોતાની જાતને આગળ ફેંકે છે. અને સામી વસ્તુને મોં અડકતાંજ ખોલે છે અને દાઢ મારે છે. ઝેર ઠલવાઈ જતાં ત્યાર પછી ઝેર ઠાલવે છે. ઝેર ઠલવાઇ જતાં આપોઆપ દાંત બહાર નીકળે છે. દંશના ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) ઘર્ષણ (૨) સંપુર્ણ દંશ (૩) અપુર્ણ દંશ.

ઘોણસાથી થયેલ સર્પ, નાગણની અંદર ઘોણસાથી થયેલ દંદ્ર તેવા સર્પને ચિત્રવિચિત્ર રેષા છે. રંગ કાળો અને ફેણ હોતી નથી.

ચક્ર, નાગર, છત્ર, સ્વનિક, અંકુર વિગેરે ને ધારણ કરનાર ફેણવાળા.

શીઘ્ર ગમનકરનાર હોય તે દર્વીકર એટલે નાગ કહેવાય છે. કૃષ્ણ સર્પે કરેલ દંશ કાળો હોય છે. અને સર્વ પ્રકારના વાતરોગ કરે. મંડલ સર્પનો દંશ પીળો અને સોજા યુકત છે. પિત્ત વિકાર કરે. રાજીલાનો પરપોટાવાળો સણકાવાળો, જાડું લોહી નીકળે અને પરપોટાવાળો હોય તો કફવિકાર કરે છે.

ફુરસા—લગભગ વેંત લાંબો અંગુઠા જેવડો જાડો હોય છે. દંશના વિકાર રાજીલ પ્રમાણે.

ઘોસણ—સાપ લીલા રંગનો હોય છે. તેમા બે જાત છે. (૧) આગીયા ઘોસણ (૨) ફુસડો ઘોસણ.

આગીયાના દંશથી આખા શરીરમાં આગ જેવી પીડા થાય છે. શરીરમાં ગાંઠો થાય છે. મૂત્રસ્થાને સોજો આવે અને પેશાબ ટીપે ટીપે આવે.

ફુસડાથી શરીરમાં ચળ આવે અને શરીર ફુલે છે.

મણીવાર—લગભગ દોઢથી બે વેંત લાંબો હોય છે. તેની ત્રણ જાત થાય છે.

(૧) પહેલી જાતનો મણીવાર શરીર પરથી ચાલે અથવા પડછાયો પડે તો સર્વોદય થતા મનુષ્ય નિશ્ચેષ્ટ બને.

(૨) બીજી જાતના મણીયારથી પડછાયાની બાધ નથી થતી પણ શરીર પર લાળ પડે તો ઊંઘ આવે છે.

(૩) ત્રીજા પ્રકારના મણીયારના દંશથી બાર કલાકમાં મૃત્યુ થાય છે.

સર્પદંશ ઓળખવાની રીત—મીઠું, મરચું અથવા કડવા લીમડાના પાન આપવામાં આવે અને જો સ્વાદ ન લાગે તથા તે પદાર્થો સ્વાદમાં મીઠા લાગે તો સમજવું કે સર્પદંશ થયો છે.

અસાધ્યતા—પીપળા નીચે, રાફડા નજીક, દેવળમાં, બાગમાં, સુકાએલ વૃક્ષ નીચે, વૃક્ષ ઉપર, સંધ્યા વખતે સર્પદંશ થયો હોય તો અસાધ્ય જાણવો. મર્મ સ્થાને દંશ થયો હોય તો મહામહેનતે સાધ્ય બને છે. અજીર્ણ, વૃદ્ધ, બાળક, વ્રણવાળો રોગી, કોઢવાળો, નિર્બળ રોગી, સગર્ભા સ્ત્રીને સર્પદંશ થયો હોય તો તાત્કાલિક મરણ પામે છે. અંગમાં વિષ પ્રસરી ગયું હોય, કાપવાથી લોહી ન નીકળે, મારવાથી સોળ ન પડે તે અસાધ્ય છે.

સાપ અનેક જાતના હોય છે. તેમાં કેટલાક વિષરહિત હોય છે. કેટલાક ઝેરી અને કેટલાક એવા ઝેરી હોય છે કે દંશમાત્રથી અર્ધા કલાકમાં મૃત્યુ થાય છે. માટે તાત્કાલિક ઉપાય લેવા જોઇએ. તાત્કાલિક ઉપાય મુખ્યત્વે કરીને ત્રણ રીતે થઈ શકે.

(૧) ચૂસવું (૨) બાળવું (૩) છેદવું

પ્રથમ દંશ થયો હોય તેની આગળ તરત જ સખત બાંધવું જોઈએ.

ચૂસવું—ઝેર ચૂસનારના મોઢામાં કોઇ જાતનો રોગ ન હોવો જોઈએ. દંશ થયો હોય ત્યાં ચૂસવું અને મોઢામાં ઝેર આવ્યા પછી થુંકી નાખવું.

બાળવું—દંશ થયો હોય ત્યાં ડામ દેવો.

છેદવું—જ્યાં દંશ થયો હોય ત્યાં ચપ્પુથી અથવા બીજા સાધનોથી છેદન કરવું.

'વાગ્ભટ પણ દંશસ્થાનને કાપી નાખવા કહે છે' ત્યાર પછી જરૂર પડે તો વમન આદિ કરાવવું અને ઔષધ આપવા.

(૧) આમલસારોગંધક બાળકના મુત્ર સાથે મેળવી ડંશ પર ચોપડવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે.

(૨) બીજોરાના બીજ તો. ૧ ખોખરા કરી ખખળતા પાણીમાં ભીંજવી ઠંડુ કરી લુગડે ગાળી પાવું. કારણ કે બીજોરાના બીજ તમામ જાતના વિષ પર ફાયદો કરે છે.

(૩) અંગ્રેજી દવા પ્રમાણે પોટેશ્યમ પરમેંગેનેટ ભાગ ૧ અને પાણી ૯૮ ભાગ સાથે મિશ્રણ કરી છેદાયેલા ભાગ પર ધોવું જેથી ઝેરની અસર ઓછી થશે.

હરીતકી—હરડે

લેખક:
શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય (બોટાદ)

(ગતાંકથી ચાલુ)

રસાયન પ્રયોગપદ્ધતિથી જો હરડે રોજ લેવામાં આવે તો શરીરની અંદર એકઠાં થયેલાં અનાયુષ્ય તત્વો દુર થઇ જીવનને અનુકુળ તત્વો વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે અને લાંબી જીંદગી નિરોગી રહીને સુખથી ભોગવાય છે.

હરડેના સેવનથી હૃદય, આમાશય, પકવાશય, મૂત્રાશય અને મલાશયના વ્યાધીઓ દુર થાય છે, કારણ કે પેટના યંત્રો ઉપર હરડેનું કાર્ય વિશેષ અસરકારક નીવડે છે.

હરડેના લેપનથી શરૂઆતમાં ઝાડા થાય છે પણ પછી જઠરાગ્નિ સુધરી યકૃત અને આંતરડાની ક્રિયા વ્યવસ્થિત થઇને ઝાડો નિયમિત અને બંધાઇને સાફ આવે છે. મતલબમાં મલોત્સર્ગની ક્રિયા બરાબર થાય છે.

હરડેનો ઉપયોગ આયુર્વેદમાં જુદી જુદી રીતે ઘણા રોગોમાં અનેક પ્રકારે થાય છે. એનાથી નેત્રરોગો, દમ, ખાંસી, પ્રમેહ—પરમીયો, હરસ, કુષ્ટ—ચામડીના રોગો, સોજા, ઉદરવ્યાધી, કૃમિ, સ્વરભેદ—સાદ બેસી જવો, કોષ્ટબદ્ધતા વિષમજ્વર, ગુલ્મ—ગોળો પડવો, આફરો, તૃષા, વમન, હેડકી, ખરજ, કમળો પાંડુ, શુલ, યકૃત અને બરોલનો સોજો, પથરી વગેરે, વ્યાધીઓ મટે છે. વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેયના ઉપદ્રવો શાંત થાય છે. ત્રિદોષની સમતા સ્થાપિત થાય છે.

હરડેની છાલનો ભુકો કરીને, ચાવીને ખાવાથી જઠરાગ્નિ વધારે પ્રદિપ્ત થાય છે એવો પણ એક મત છે. હરડેને બાફીને કે ઉકાળીને ખાવાથી કોષ્ટબદ્ધતા કરે છે એવો પણ કેટલાકનો અભિપ્રાય છે. મતલબ કે હરડેની છાલને પાણીમાં બાફીને ચાવીને ખાવી ખાવી જોઇએ. હરડેની છાલની સાથે ચાવીને ખાવામાં સાથે ગોળ લેવામાં રૂચિકારક થાય છે અને ફાયદો પણ વધુ થાય છે. હરડેને વાટીને ચૂર્ણ કરીને લેવાથી મલશુદ્ધિ થાય છે.

હરડેની છાલ શુદ્ધ ઘીમાં રતાશ પકડે એવી રીતે ધીમે તાપે તળીને પછી એનું ચુર્ણ ખાવાથી ત્રિદોષની શાંતિ થાય છે. ઉપર કહ્યું છે તેમ હરડે એક થી બે તોલાના વજનવાળી વગર સુધેલી, સ્નિગ્ધ, કઠણ, વજનમાં ભારે નાના ઠળીયાવાળી અને દળ વધુ હોય તેવી તેમજ પાણીમાં નાંખવાથી ડુબી જાય એવી વાપરવી જોઇએ. આયુર્વેદમાં ખાસ કરીને હરડે વિજ્યા જાતિની—લંબગોળ—તુમડાના આકારની વાપરવાની ભલામણ છે. હરતકીનું એક નામ 'પથ્યા' પણ છે એટલે સર્વ કોઇને સાત્મ્ય—માફક આવે તેવી કોઇને પણ પ્રતિકુળ ન પડે એવું નામ પથ્યા એ ખરેખર સાર્થક છે. હરડેનો ખાસ ગુણ વાતાનુલોમન છે એટલે વાયુની ગતિને યથા માર્ગે—અધોગામી રાખનાર—એટલે હરડેનું સેવન કરનારને કદી પણ ઉર્ધ્વવાત કે ગેસની ફરિયાદ થતી નથી કે રહેતી નથી.

ભોજન પછી હરડે લેવાથી ખોરાકમાં લેવાયલા મિથ્યા એટલે આરોગ્ય અન્નપાનાદિ થતા દોષો, કુપથ્યથી થતા વિકારો ટળી જાય છે અને વાતપિત્ત કફાદિ દોષો કોપતા નથી તેમજ એના વિકારો નષ્ટ થઈ જાય છે. આર્યવૈદ્યો ઘણા જુના વખતથી હરડેનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે એની અનેક કલ્પનાઓ પુર્વક ગ્રંથોમા પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. અમ્લપિત્ત ઉર્ધ્વગામી હોય કે અધોગામી હોય, ખાટી ઉલટીઓ થતી હોય કે ખાટી ગંધવાળા ઝાડા થતા હોય તો એમાં પણ હરડે ઉપયોગી છે. કોષ્ટબદ્ધતા ટાળવા માટે ને કબજીયાત દુર કરવા માટે સારક અને વિરેચક તરીકે હરડેનો ઉપયોગ હિતાવહ છે. કોઈપણ સારક કે રેચક દવા નિત્ય લેવાથી

ઓછા વધતા અંશે નુકશાન થાય છે અને આંતરડાને ઢીલા પાડી દે છે. કારણ કે કુદરતી રીતે નહીં પરંતુ વિરેચનથી પેટને સાફ કરતાં મલાશયમાંનો મળ તો નીચે ધકેલાઇ જાય છેજ પણ એની સાથોસાથ પક્વાશય ઉપરનાં આંતરડાંમાં રાખવા જોઈતા અથવા રહેવા યોગ્ય પાચક રસો પણ નીચે હડસેલાઈ મલોત્સર્ગ સાથે ઝાડામાં બહાર આવતા રહે છે. પરિણામે પેટની ક્રિયા નબળી પડે છે, અને ઝાડો સાફ થવા છતાં બીજી કાંઈ ને કાંઈ ફરિયાદ ઉભી થાય છે. આ અનુભવ તો રોજ રેચ લઈને ઝાડો ઉતારનારને હશે જ કારણ કે પાચક રસો રેચને લીધે જઠરમાં કે આંતરડામાં સંઘરાવાને બદલે બહાર નીકળી જાય છે એટલે ભુખ ન લાગવી, ખોરાક પાચન ન થવો, પેટમાં વાયુની ગરબડ રહેવી વગેરે લક્ષણો કોષ્ટશુદ્ધિ થવા છતાં ય ઉભાં જ રહે છે. વળી વારંવાર રેચ લેવાથી ગ્રહણીવિકાર થઇને ભવિષ્યમાં સંગ્રહણી જેવા આંતરડાનાં દરદો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. મતલબમાં આંતરડાં ઢીલાં નબળાં તો થાય છે જ.

પણ હરડેના સેવનથી—નિત્ય સેવા છતાંય એવું કશું જ થતું નથી એટલા પુરતી હરડે નિર્ભય અને શ્રેષ્ઠ છે—કારણ કે એનામાં વાતાનુલોમન ગુણ મુખ્ય છે અને સારક અથવા વિરેચક ગુણ ગૌણ છે. એનાથી તો ઝાડો ઉતરે છે અને અપાન વાયુની નીચે ગતિ થવાથી મલોત્સર્ગ—કોષ્ટશુદ્ધિ થાય છે. હરડેનો ગુણ આ રીતે નૈસર્ગિક ક્રિયાથી ઝાડો લાવવાનો છે. આયુર્વેદના મતે ઝાડો, પેશાબ વગેરે સાફ લાવવાની ક્રિયા અપાનવાયુ કરે છે. જો એની ગતિ સવળી અધોગામી હોય તો જ મલોત્સર્ગ—શૌચક્રિયા બરાબર નિયમિત થાય છે. એટલે આ હરડે અપાનની ગતિને સવળી કરીને અધોગામી બનાવીને ઝાડો લાવે છે. એટલે આંતરડાને કશુ જ નુકશાન પહોંચતુ નથી.

વળી હરડેમાં પાંચ રસો છે. વળી રસાયન એટલે ખુટતા રસોને ઉત્પન્ન કરનાર અને વધારનાર છે એટલે બીજા વિરેચનોની જેમ ઝાડા સાથે પેટના પાચક રસોને બહાર ધકેલી દેતી તો નથી જ, પરંતુ ઉદરમાં—પેટમાં ખુટતા રસોનું ઉત્પાદન કરે અને એની વૃદ્ધિ કરે છે એટલે હરડેના સેવનથી કોષ્ટશુદ્ધિ થવા ઉપરાંત પેટના બીજા ઘણા રોગો પણ મટે—છતાં કશું જ નુકશાન ન કરે.

ઘણાની એવી માન્યતા હોય છે કે હરડે રોજ લેવાથી એની ટેવ પડી જાય છે અને એ લેવાય તો જ ઝાડો સાફ આવે છે. પણ આયુર્વેદના મતે તે આવી ટેવ નિત્ય રાખવાની ભલામણ છે. આયુર્વેદ તો રસાયન ઔષધિઓનું નિત્ય સેવન કરવાથી જ આરોગ્ય સચવાઈ રહે છે એમ માને છે, વળી ચા, કોફી, બીડીઓ, સીગારેટ, પાન, સોપારી વગેરેની ટેવો પાડવામાં આપણને વાંધો નથી હોતો—પણ જે હરડેના સેવનથી કોષ્ટશુદ્ધિ થઇને જીવન-રસાયન ગુણ થાય છે, આરોગ્ય સચવાય છે, નિત્ય યૌવન ટકે છે. એની ટેવ પાડવામાં આપણે વાંધો ગણીએ છીએ ! ખરી રીતે તો જે નિત્યના શારીરિક ઘસારાને પુરે, નવજીવન આપે, મનારોગ્ય રાખે, દીર્ઘાયુષ્ય બક્ષે એવી રસાયન ઔષધિઓ તો પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ પડે એવી હોય—એનું નિત્ય સેવન અવશ્ય કરવું જોઇએ. અને એની ટેવ પાડવી જોઇએ એવો આયુર્વેદાચાર્યોનો મત છે.

આજે મલશુદ્ધિ માટે લીક્વીડ પેરેફીન, કેસ્ટોરીન, મીલ્ક ઓફ મેગનીશીયા વગેરે વિલાયતી દવાઓ લેવી કે લીધા કરવી એના કરતાં તો હરડે હજાર દરજ્જે સારી છે, એથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે અને પરદેશમાં પૈસા જતા નથી. અત્યારે તો મલશુદ્ધિ માટે અરે એને જ માટે ક્યાં ? શરીરની અનેક

ફરિયાદો મટાડવા માટે અસંખ્ય પેટંટ દવાઓ નીકળી પડી છે કે જેનો કોઈ સુમાર નથી. અપરંપાર છે 'ગણી ગણાય નહી, આકાશમાં સમાય નહીં' એટલી બધી છે એ વાપરવા કરતાં આયુર્વેદિક–ઘરઆંગણે મળનારી–ઘરગથ્થુ ઘરે તૈયાર કરી શકાય એવી નિર્દોષ દવાઓ વાપરવામાં શરીરનું હિત જળવાઈ છે અને પૈસા પણ બચે છે

હરડેમા વળી બીજા પણ કેટલાક વિશિષ્ટ ગુણો છે કે જો એનું ઓછું પ્રમાણ લેવામા આવે તો ઝાડા બધ કરે એટલે કે મરડો, અતિસાર, સંગ્રહણી વગેરેમાં પણ ફાયદો થાય અને જો વધુ પ્રમાણમા લેવામા આવે તો કોષ્ટશુદ્ધિ કરે અને હરડેથી શરૂઆતમાં પાતળા ઝાડા થાય, વધુ વખત ઝાડે જવું પડે પણ પછી ધીમે ધીમે એની મેળેજ હરડે લેવા છતાંય ઝાડો બંધાતો જાય અને નિયમિત થાય. મતલબમાં શરૂઆતમાં પેટનો કચરો સાફ કરી બહાર કાઢી પછી મલોત્સર્ગની ક્રિયા સ્વભાવિક અને નિયમિત કરે છે. જેમ કોષ્ટશુદ્ધિ માટે હરડે વાપરી શકાય તેમજ હિમેજ પણ વાપરી શકાય અને ત્રિફળાં –હરડેની છાલ, બહેડાંની છાલ અને આમળા એ ત્રણેના ચૂર્ણનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. મતલબમા હરડે, હીમેજ અને ત્રિફળાં ત્રણેય કોષ્ટશુદ્ધિકારક અને રસાયન ગુણધર્મવાળા છે.

આવા ગુણોવાળી હરડે હોવા છતાંય આયુર્વેદે એના ગુણદોષનુ સુક્ષ્મ અવલોકન કરેલુ છે. હરડેમાં મુખ્ય કષાય–તુરો રસ છે. અને બીજા ચાર રસો (ખારા સિવાય–ખાટો, ગળ્યો, કડવો અને તીખો) મળીને કુલ પાચ રસો છે. કષાય–તુરા રસના જેમ ગુણો વર્ણવેલા છે એમજ એના દોષો પણ આયુર્વેદે ગણાવેલા છે. પરંતુ હરડે તો તુરા–કષાય રસવાળી હોવા છતાય એના એટલે કષાય–તુરા રસના દોષોથી મુક્ત છે. મતલબમાં હરડે કષાય–તુરા રસમાં અપવાદ છે. એટલે કે હરડે રોજ લેવાય કે વધારે લેવાય તો પણ કષાય–તુરા રસનું નુકશાન ન થાય.

વળી હરડેમાં જે કષાય છે એનો ગુણ સંકોચક છે એટલે જ એના સેવનથી ઝાડો સાફ આવવા છતાં આંતરડા ઢીલા પડી જતાં નથી પણ ઉલટાં વધારે મજબુત અને ક્રિયાશીલ થાય છે. કહેવાનો આશય એ છે કે હરડેનો તુરો રસ શરીરમાં તુરારસનો લાભ કરે–ફાયદો કરે, પણ તુરા રસની હાનિ તો નજ કરે એ એની ખાસ વિશિષ્ટતા છે.

તો પણ હરડેનું સેવન કોને માટે હિતકર નથી અથવા કોને હરડે ન આપી શકાય એ પણ આયુર્વેદે બતાવેલું છે.

જે મનુષ્ય પગપાળા મુસાફરી કરવાથી અતિ થાકી ગયેલ હોય કે સુકાઇ ગયેલ હોય, જે બલરહિત–શકિતવિહિન એટલે કે જેને અતિ નબળાઇ આવી ગઈ હોય, જેનું શરીર કૃશ–સુકુ અને કોરુ પડી ગયું હોય અતિશય કૃશ–દુબળું થઈ ગયું હોય તેમજ લઘન કે ઉપવાસથી જે શોષાઈ ગયેલ હોય, જેની પિત્તાધિક પ્રકૃતિ હોય, જેના શરીરમાંથી લોહી વહી ગયું હોય અને સગર્ભા સ્ત્રી હોય એને હરડે કદાપિ આપવી નહીં કે એણે લેવી નહીં. આ નિયમ હીમેજ અને ત્રિફળાને પણ લાગુ પડે છે.

આ સિવાય કેટલાક એવી પ્રકૃતિના માણસો પણ જોવામાં આવે છે કે જેમનાં આંતરડાં જન્મથી કે નાનપણમાંથી નબળાં પડી ગયાં હોય કે જેને જરા પણ સારક કે વિરેચક ઔષધ બીલકુલ માફક ન આવે અને પ્રતિકૂળ પડે એમને હરડે ખાવાથી પેટમાં ઉલટી ગડબડ વધે છે અને ફાવતાં નથી, કેટલાક મરડો, ઝાડા અને સંગ્રહણીના દર્દીઓમે પણ હરડે પ્રતિકુળ પડે છે ત્યારે કેટ-

પીવુ અને એ બીજ પણ સાથે ખાઈ જવા એનાથી મૂત્રાશયની પથરી ગળી જશે

ગળાના બધળા રોગોમા હરડેનો કવાથ ઉકાળો મધ નાખીને પીવો એથી ચાર તોલા હરડેની છાલ લેવી અને પોણો શેરથી દોઢ શેર પાણી મુકી અધોગથી નવટાક રાખી, લુગડે ગાળી એ પ્રવાહી મધ નાખીને પી જવુ હરડેની છાલને ધીમા ધીમે તાપે ા ભાર તગાવી એ તળેલી છાલનુ ચુર્ણ કરી ડબો ભરી રાખવો અને એ વધેલુ–તળેલુ ઘી પણ એક બરણીમાં જુદુ ભરી લેવુ તળવા માટે ઘી વધારે પ્રમાણમા મુકવુ આ હરડેનુ ચુર્ણ અને તળેલુ ઘી બન્ને મેળવી સવારમા ચાટવુ એમા સ્વાદને માટે સાકર કે મધ નાખી શકાય, આ પ્રયોગથી શરીરને પોષણ મળે છે અને બળ વધે છે

રક્તપિત્ત–છાતીમાથી લોહી પડતુ હોય તો હરડેની છાલ અને લીંડીપીપર બન્ને સમભાગે લઈ એનુ વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એને ખરલમા નાખી અરડુસીના પાનના રસની સાત ભાવના આપવી સાત દિવસ સુધી એમા ઘુંટવુ. પછી છાયે સુકવી શીશો ભરી રાખવો એમાથી આશરે બે આની ભારથી પાવલીભાર દવા મધમા અથવા મધ સાકરમા ચાટવી

વધારે પડતો દારૂ પીવાથી જે વિકારો થયા હોય કે જેને આયુર્વેદમા મદાત્યય કહેવામા આવે છે એમા પાછળ કહ્યા પ્રમાણે હરડેનો ઉકાળો કરી એમા દુધ મેળવીને પીવો ઉકાળો હમેશા માટીના કે કલાઈવાળા વાસણમા ઢાકયા વગર ધીમે તાપે ઉકાળવો જોઈએ અને કાચના પ્યાલામા કાઢવો જોઈએ

'વૈદ્ય મનોરમા' નામના ગ્રંથમા એક કવિએ નીચે પ્રમાણે કહ્યુ છે 'હે પંડીતો તમે મારી આ સત્ય પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કરેલી વાત સાભળો આ જગતમા હરડેના જેવુ બીજુ એક પણ ઔષધ નથી જે માનવી પથ્ય ભોજન કરનારો છે વ્યાયામ કરનારો છે સ્ત્રી–ગમનમા સયમ રાખનારો છે અને મન વચન તથા કર્મથી પ્રાણીઓનો દ્રોહ કરનારો નથી પણ હિત કરનારો છે એવો માનવી હરડેના સેવનથી અદ્ભુત લાભ મેળવે છે' (શ્રી બાપાલાલ વૈદ્યના નિઘંટુ આદર્શમાથી) એનો બનાવેલો પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે છે

રાત્રે હરડેના ચુર્ણને મધમા કાલવી એક લોઢાના પાત્રને ચોપડી દેવુ અને ઢાકીને મુકી દેવુ સવારમાં એ મધવાળુ હરડે–ચુર્ણ ઉખેડી લઈ તેમા બીજુ વધારાનુ મધ ચોકખુ પ્રાણીજ ઘી મેળવી ચાટી જવુ અને ઉપર દુધ પીવું આ પ્રયોગથી શરીરમા બળ આવશે અને સઘળા રોગો મટશે

આ વૈદ્ય–મનોરમાના કવિના કથનમા રહસ્ય પણ પણ છે તે એ કે જો હરડેનો રસાયન ગુણ મેળવવો હોય અને એના સાચો ફાયદો જોઈતો હોય તો આહાર વિહાર અને મનોદશા કેવા નિર્મળ રાખ । જોઈએ

જનનેન્દ્રિય ઉપર ચાંદુ પડયુ હોય તો હરડેની છાલનુ સુક્ષ્મ ચુર્ણ રસવતી સાથે મેળવી પાણીમા ચોપડવાથી રૂઝાય છે ખસ, ધાધર, ખરજવા વગેરે ચામડીના રોગોમા ગૌમુત્ર સાથે હરડેનુ સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે અપથ્ય મીઠુ, મરચુ, ખટાશ, તળેલા–તાવેલા પદાર્થો ગળામણ વગેરેની કરી પાળવી જોઈએ મોળુ ખાવાથી જ ફાયદો થાય છે અને તો જ ચામડીના રોગો મટે છે

વળી ગૌમુત્ર સાથે હરડેનુ સેવન કરવાથી યકૃત–બરોળની આડની વૃદ્ધિ, ગાંઠ–સોજા, ગુલ્મ, પાડુ કમળો, પ્રમેહ અને પેટના રોગો વગેરે પણ મટે છે રક્તપિત્ત, ઉરક્ષત, પિત્ત ગુલ્મ, જીર્ણજ્વર, અમ્લપિત્ત વગેરેમા હરડેનુ

ચુર્ણ કાળીદ્રાક્ષ સાથે સમાન ભાગે મેળવીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કાળી દરાખને પાણીમાં ધોઈ બીયાં કાઢી નાખી વાટીને એના લચકામાં હરડેનું ચુર્ણ મેળવીને ચટણી જેવું બનાવીને ખાવું.

એજ રીતે હરડેનું ચુર્ણ, સુંઠનું ચુર્ણ અને સાકરનો ભુકો કાળી દરાખમાં મેળવી ચટણી કરીને ખાવાથી ઉપરના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. સુંઠ, સાકર અને દ્રાક્ષ સાથે ગરમ પડતી નથી. વળી સુંઠનો વિપાક આયુર્વેદને મતે મધુર હોવાથી એ પિત્તને કોપાવતી નથી.

ગૌમુત્રમાં સાત દિવસ પલાળેલી હરડેની છાલને દીવેલમાં તળવી પછી એનું ચુર્ણ કરી શીશી ભરી રાખવી. તેમાં થોડું સિંધાલુણ ભેળવીને એનું સવાર–સાંજ ગરમ પાણી સાથે સેવન કરવાથી વધરાવળ મટે છે. અલબત્ત આવા પ્રયોગનું ધીરજપૂર્વક લાંબી મુદત કંટાળ્યા વિના અવલંબન કરવામાં આવે તો જ ફાયદો મળી શકે છે.

ગળામાં વિદ્રધિ–ગુમડું કે ચાંદુ હોય તો પાછળ બતાવેલ વિધિ અનુસાર હરડેનો કવાથ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

સંધિવા, ગૃધ્રસી–જેને દાક્તરો 'સાયટિકા' કહે છે એમાં હરડેના ચુર્ણનું સેવન કરી ઉપર સુંઠ નાંખેલા દુધમાં એરંડીયું પીવાથી ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગની સાથે દશમુળ યુક્ત રાસ્નાદિકવાથ, યોગરાજ, ગુગળ વગેરે લેવાથી વળી વધારે લાભ થાય છે અને આવા દર્દમાં દુખતા મસા ઉપર નારાયણતેલ એમાં કપુર મેળવીને ચોળવાથી અને ઉપર મીઠાની પોટલી વડે શેક કરવાથી દુખાવામાં રાહત મળે છે.

જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો હોય, ખોરાકની રુચિ ન થતી હોય, ભુખ ન લાગતી હોય કે ખોરાકનું બરાબર પાચન ન થતું હોય તો હરડેના ચુર્ણ સાથે સુંઠનો ભુકો મેળવી એમાં જરા સિંધાલુણ નાખી ગોળ સાથે ચોળીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

(અપૂર્ણ)

યુગપુરૂષ આસ્તિક

લેખકઃ
શ્રી જદુભાઇ વૈદ્ય (બોટાદ)

આર્યો અને અનાર્યોના સંઘર્ષનો એ કાળ હતો. તીરકમાનવાળા, ગોધનથી ધનવાન, આર્યો પોતાના ગાડાં લઇને ઠેર ઠેર વસાહતો સ્થાપતાં જતા હતા. એમની નવીન સભ્ય વિજ્ઞાનશૈલી પાસે અનાર્યો પરાજીત થતા હતા ને પુર-પાટણ તજી વન-જંગલોમાં જઇ ભરાતા હતા. છતા દ્વેષનો અગ્નિ તો એટલો જ જલતો હતો.

અનાર્ય લોકોમાં અનેક જાતિઓ હારીને નાસી છુટી, પણ નાગપુજક અનાર્ય નાગોએ ભારે સામનો કર્યો. એમાં પણ તેઓના સુપ્રસિદ્ધ આગેવાન વાસુકી અને તક્ષકે તો તાહતોમાં પોકરાવી. એણે ઘડીમાં ઋષિકુળોની ને ઘડીમાં દેવોના રાજા ઇંદ્રની મદદથી આર્યોને ધ્રુજાવ્યા. અનાર્ય આગેવાન તક્ષકની ધાકથી દિશાઓ કંપી રહી.

એનામાં એણે એક બીજુ ભયંકર કામ કર્યું. નાગોના આ નેતા તક્ષકે પાંડવોની નગરી ઇંદ્રપ્રસ્થ પાસે ખાંડવ વનમાં પોતાની વસાહત સ્થાપી હતી. આ વસાહતનો નાશ પાંડવોએ કરેલો. એ વેરનો અગ્નિ એના દિલમાં હતો. આ પાંડવોના સિંહાસનની વર્તમાન અધિકારી રાજા પરીક્ષિતને મારવા એણે ખુલ્લા ખુલ્લા સાત દિવસની મહેતલ આપી, અને ભારે તકેદારી રાખવા છતાં શમિક ઋષિના પુત્ર શૃંગી જેવા જુવાનોની મદદથી રાજા પરીક્ષિતનું ઝેરી નાગદંશથી મરણ નીપજાવ્યું. આખા આર્યવર્ત પર હાહાકાર વ્યાપી રહ્યો.

રાજા પરીક્ષિતની ગાદીએ રાજા જન્મેજય આવ્યો. એ ભારે પરાક્રમી ને શુરવીર રાજા હતો. અણે ગોપ બાળકો પાસેથી પોતાના પિતાના દુઃખદ મૃત્યુની વાત સાંભળી, અને તરત જ સમસ્ત નાગજાતિના નાશની પ્રતિજ્ઞા કરી.

એણે મહાસેનાને પૃથ્વી પટલ પર ઘુમી વળવા આજ્ઞા કરી, ને યજ્ઞની જ્વાળાઓમાં નાગલોકોને પકડી પકડીને હોમવાનું ફરમાન કર્યું.

અને સર્પસત્રયજ્ઞ આરંભી દીધો. આ યજ્ઞમાં સમર્થ શ્રોત્રીયબ્રાહ્મણો વરણીમાં હતા. કેટલાક આચાર્યપદે હતા. કેટલાક ઉદ્દગાતા હતા. કેટલાક હોતા હતા. રાજા દિક્ષિત થઇને યજ્ઞમંડપમાં બેઠા. યજ્ઞમંડપની રચના કરતી વખતે કોઇ જ્યોતિર્વિદે ભવિષ્ય ભાખેલું કે 'આ યજ્ઞ પુરો થશે નહિ, કોઇ અજાણ્યો બ્રાહ્મણ આવીને બંધ રખાવશે.' જન્મેજયનું આદર્યું અધુરૂં રહે નહિ એ માટે, રાજાની પ્રતિહારીઓને એવી કડક આજ્ઞા હતી કે કોઇ અજાણ્યા માણસને અંદર દાખલ થવા દેવો નહિ.

જન્મેજય રાજાની સેના દેશના દરેક ભાગમાં ફરી વળી. ઠેકઠેકાણેથી નાગોને એકઠા કરી લાવવા માંડી. આબાલવૃદ્ધ કોઇ એમાંથી છટકવા પામ્યું નહી. નાગજાતિમાંથી જે કોઇ આવ્યું એનો એ સ્થાનમાં વધ થવા લાગ્યો. પરશુ, કુઠાર, કૃપાણો ધડધડ નાગલોકોના શરીરો ઉપર પડવા લાગ્યા. હણાનારની કરૂણ ચીસો સંભળાવા માંડી. લોહીની તો નદીઓ વહેતી થાતી, હણાયેલાં નર નારી અને બાળકોનાં મસ્તકો, ધડો, અંગો ઉપાંગો યજ્ઞવેદીના અગ્નિમાં હોમાતા ચાલ્યાં. માંસ બળવાની દુર્ગંધ દૂર દૂર સુધી પ્રસરી રહી. દૂધ અને અસ્ખલિત ઘૃતધારાઓ અગ્નિજ્વાલાઓને ગગનમાં પ્રસરાવવા લાગી. ક્રુરતાનું સામ્રાજ્ય વ્યાપી ગયું. દયા પલાયન પામી ગઇ હોય એવું વાતાવરણ સર્જાઇ રહ્યું. નાગલોકો, જેમની હત્યા હવે થવાની હતી એઓનું આક્રંદ બ્રાહ્મણોની ગગનભેદી સ્વાહાકારની ગર્જનામાં ડુબી જતું.

પણ હજી વાસુકી અને તક્ષક એ બે મુખ્ય નાયકો બાકી હતા. તક્ષક તો નાસીને ઇંદ્રના મહાલયમાં ભરાયો, એ તો સર્પપત્રના સમાચાર સાંભળીને જ ત્રિવિષ્ટપ ચાલ્યો ગયો હતો. પણ આ વખતે તો રાજા જન્મેજય એને છોડે એમ કયાં હતું? એણે મહા બળવાન સેના ત્રિવિષ્ટપ ઉપર મોકલી. એણે ઇંદ્ર ઉપર પણ આક્રમણ કર્યું. આ વખતે આર્યજાતિ વીરતાની પરાકાષ્ટાએ પહોંચી હતી. એને મન દેવોના રાજા ઇંદ્રને પકડવો એ એક રમત વાત હતી. રાજા જન્મેજયે આજ્ઞા કરી કે: 'જો ઇંદ્ર આ વખતે તક્ષકને ન સોંપી દે તો બન્નેને જીવતા પકડી લાવો.' ઇંદ્ર મુંઝાયો, એણે તક્ષકને પોતાના શરણમાંથી છુટો કર્યો. આર્ય સેના એને પકડીને હસ્તીનાપુર તરફ ચાલી નીકળી.

તક્ષકની ગિરફતારીએ ચારે તરફ ગભરાટ ફેલાવ્યો. નાગોનો બીજો નેતા વાસુકી કંપી ઉઠયો. એણે પોતાનો ને પોતાની કોમનો સર્વનાશ આંખ સામે જોયો. એને એ વખતે બેન જરત્કરૂ યાદ આવી. એ વનમાં એક પોતાના જ નામના ઋષિ સાથે સંબંધ બાંધીને રહી હતી. પણ ઋષિ તો બ્રહ્મા-પુત્ર હતા. એક વાર ઋતુદાન દઇને જંગલમાં ચાલ્યા ગયા. એનાથી એક પુત્ર થયો. એનું નામ આસ્તિક.

આસ્તિક એ વેળા આદર્શમુર્તિ હતા. માતૃપક્ષે નાગવંશ, પિતૃપક્ષે ઋષિવંશ એટલે બંનેનું લોહી એનામાં વહેતું હતું. આર્યો અનાર્યોના સંઘર્ષને એ ચિંતાની નજરે નિહાળી રહયા હતા.

આજે તો આસ્તિક જુવાનીમાં હતા. સુર્ય અને અગ્નિ જેવી તેજસ્વીતા એમની પાસે હતી. ચંદ્ર જેવી સૌમ્યતા હતી. મુખ પર બ્રહ્મતેજની કાંતિ ઝળહળતી હતી. વિદ્વાન હતા, જ્ઞાની હતા, તપસ્વી હતા, ત્યાગી હતા.

આધ્યાત્મયોગી બ્રહ્મનિષ્ઠ તપસ્વી આર્ષદ્રષ્ટા અને પતિવૃત્તા ધર્મપરાયણા છતાં વીરાંગના નાગકન્યાથી ઉત્પન્ન થયેલો બાળ એમાં શી ખામી હોય? એકનું તપ અને બીજાનું તેજ—એનું આ યુવકમાં મિશ્રણ હતું. એનામાં આર્યજાતિ તથા નાગજાતિના ગુણોનો સમન્વય હતો. ઇશ્વરી સંકેત સાથે જન્લો આ યુવક ભવિષ્યનો યુગપુરૂષ હતો. બ્રહ્મતેજ અને અને રાજતેજમાંથી જન્મેલાં આ યુવાન પાસે શાંતિ અને અહિંસાનો જગતને આપવાનો આદેશ હતો.

મામાની વાત સાંભળી આ દયાળુ યુવકનું દિલ દ્રવી ગયું. એ તત્કાળ જન્મેજય રાજાનાં યજ્ઞમાં આવ્યો. પણ એને કોણ પ્રવેશ કરવા દે!

એણે તો યજ્ઞમંડપની બહાર બેસીને મધુર પણ બુલંદ અવાજે વેદનું અને ઉપનિષદનું ગાન આરંભ્યું. છેવટે યજ્ઞપુરુષ—યજ્ઞનારાયણની સ્તુતી આરંભી.

એનું આ સુમધુર ગાન રાજાના કાન સુધી પહોંચ્યું, રાજા મંત્રમુગ્ધ થયો. આવી શાંતિદાયક વાણીના સુરો કદિ સાંભળ્યા ન હતા.

એણે આ વેદગાયકને યજ્ઞમંડપમાં બોલાવવા સેવકોને આજ્ઞા કરી. ઋષિઓએ વિરોધ કર્યો. તક્ષકને આવી જવા દો. એને અગ્નિમાં હોમ્યા પછી બ્રાહ્મણને બોલાવજો હવે ઝાઝી વાર નથી.

રાજાએ ન માન્યું. આવા સાત્વિક બ્રાહ્મણના દર્શન કરવાની એને તમન્ના જાગી હતી. છતાં બ્રાહ્મણોએ વાર્યો 'રહેવા દે રાજા! કદાચ બલિરાજા જેવી તારી દશા થશે. એણે શુક્રાચાર્યોનું માન્યું નહતું એમજ અમારૂં પણ તું નહીં માને તો કદાચ તારો યજ્ઞ પણ અધુરો રહેશે.'

'ભલે રહે. પણ આવા સુપાત્ર બ્રાહ્મણનો રાજાથી સત્કાર કર્યા વગર કેમ ચાલે? હું રાજાનો અને ગૃહસ્થનો બન્ને ધર્મ કેમ ચૂકી શકું?'

તરત જ રાજાજ્ઞાથી બૃહસ્પતિ સમો આસ્તિક અંદર આવ્યો. એને જોતાં જ જન્મેજયને એના તરફ પુજ્યભાવ પ્રગટયો. એનું અર્ધ્યપાદ્યથી વિધિપુરસર પુજન કર્યું, આસન આપ્યું. પછી નમ્રભાવે રાજા બોલ્યો.

'કહો મહારાજ! શી ઇચ્છા છે? શું જોઇએ છીએ? માગો એ આપવા તૈયાર છું. સુવર્ણ, ધન, ધાન્ય, ગાયો, હાથી, ઘોડા, માગો તે આપીશ.'

આસ્તિક સ્વસ્થચિત્તે આખાય યજ્ઞમંડપમાં એક વાર દૃષ્ટિ ફેરવી લીધી અને પછી સસ્મિત વદને ઉભા થઇને કહ્યું:

'પાંડવકુલદીપક રાજન! એવી તો કોઈ જ ઇચ્છાથી તારી પાસે આવ્યો નથી. હું તો કોઈ બીજી જ અભિલાષાથી તારા જેવા વીર પુરૂષ પાસે આવ્યો છું, પણ મારે તારૂં વચન જોઇએ. પછી હું મારી યાચના કરીશ.

'તમારા જેવા સાધુપુરુષોની ઇચ્છા પરિપુર્ણ કરવી એ મારો ધર્મ છે. આપનો સત્કાર કરીને હું જીવનની ધન્યતા અનુભવીશ. આપ જે ઇચ્છશો તે હું કરીશ જ. પ્રાણાન્તે પણ એમાં અન્યથા નહી થાય એની ખાત્રી રાખજો.

'એ વિષે મને સંદેહ જ નથી. જો રીઝયો હોય તો હું તારી પાસે એટલું જ માગું છું કે —આ સર્પસત્રયજ્ઞ બંધ કર, અને પાશવી હિંસાને અટકાવ.'

અને મંડપ ઉપર જાણે વિજળી પડી. ઘડીક તો રાજા સ્તબ્ધ થઇ ગયો, વિરોધ કરનારા ઋત્વિજો પરસ્પર એક બીજાની સામે જોવા લાગ્યા,

પરંતુ રાજાએ પાછી સ્વસ્થતા મેળવી લીધી. ઘડીક વિચાર કરી કહ્યું.

'મહારાજ! તમે આવી માગણી કરશો એની મને કલ્પના પણ ન હતી. છતાં મારું વચન મિથ્યા નહી થાય, પણ તક્ષકને મારવાની જે પ્રતિજ્ઞા કરી છે...એનું શું? એ સવાલ મને મુંઝવે છે'

હવે ઋષિ આસ્તિકે ગંભિર થઇને કહેવા માંડયું 'રાજન! વેર વાળવાની પ્રતિજ્ઞાનું પરિણામ કદિ સારૂં આવતું જ નથી. બુરૂં જ' આવે છે. વેરથી વેર શમતું જ નથી પ્રતિજ્ઞા સત્કાર્યની પાળવી ઘટે, દુષ્કૃત્યની પ્રતિજ્ઞા તો છોડી દેવામાં જ કલ્યાણ રહેલુ છે. ધર્મ અને અધર્મ એના તત્વો ઘણા ગુઢ છે. પ્રતિજ્ઞાના હેતુને સાચવીને પ્રતિજ્ઞાના સ્થુલ શબ્દોનો કરેલો ભંગ દોષપાત્ર નથી. તારી પ્રતિજ્ઞાના પાલનથી આ વેરપરંપરાનો કદિ પણ અંત આવવાનો નથી. એથી તો અંતકાળ ચાલશે. ધર્મ અધર્મનો વિવેક સમજવો એ તારા જેવા પ્રજ્ઞાવંત રાજા માટે અસંભવિત નથી જો વિચાર કર–

'નાગોની વસાહતો, આર્યો સિંધુ નદી પાર કરીને આવ્યા એ પહેલાંની જુની છે. એની ઉપર કોણે આક્રમણ કર્યું? અગ્નિદેવે તક્ષક પાસેથી નાગલોકોની વસાહત કેવળ સત્તા અને ભુમિના લોભે પડાવી. એની પાસેથી પાછી ઇંદ્રની મદદ લઇ તક્ષકે ખુંચવી લીધી. અગ્નિ ન ફાવ્યો એટલે વરુણદેવ પાસેથી લડાઇના સાધનો તૈયાર કરવી મેળવ્યાં. આર્યોના વીરશ્રેષ્ઠ અને તારા પિતામહ અર્જુન અને શ્રીકૃષ્ણને બોલાવીને સહાય લીધી. ખાંડવ વન બાળી મુક્યું. નાગલોકોની કેવડી મોટી હિંસા થઇ અને એ કોણે કરી અને શા માટે કરી તેમજ કયા બહાના તળે? આ બધું જે થયું તે ધર્મ્ય છે? ન્યાય છે? આમા કોનો દોષ એ વિચારવા જેવું છે. નાગલોકોની ખાંડવ વનની વસાહતમાં કેટલા નિર્દોષો હણાતાં હતા. એનો વિચાર કરી જો.

'વળી આ વસાહતમાં એની સંસ્કૃતિ હતી. એના પોષક જ્યોતિર્ધરો ય હતા. એમાં કલાકારો, તત્વચિન્તકો, વિદ્વાનો બધા હતા તું જાણતો હોઈશ શિલ્પ અને સ્થાપત્યના પ્રણેતા મય દાનવે પાંડવોને એક દિવ્ય રાજમહેલ બનાવી આપ્યો હતો કે જેમાં દુર્યોધન ભુલાવામાં પડી ગયો. જ્યાં જળ ત્યાં સ્થળ માન્યું સ્થળ ત્યાં જળ લાગ્યું. એથી દ્રૌપદીથી હાસીને પાત્ર થયો. એજ મહાભારતના યુદ્ધનું નજીવું પણ ખરૂં કારણ હતું. આવા કેટલાં સંસ્કાર કેન્દ્રનો નાગોની વસાહતોને બાળી દેતાં આર્યોને હાથે નાશ થયો હશે? પણ આ તે ભુતકાળની બનેલી બીના હશે. ખેર, પણ સત્તા લોભી પુરૂષો લડે એમાં નિર્દોષનો કચ્ચરઘાણ નીકળે એ ધર્મ ગણાય? એને ધર્મ્ય બનાવ ગણાવતાં આર્યોએ શરમાવું જોઈએ.

'ત્યાર પછી આ પરાજીત પ્રજાનું પુનરુસ્થાન કરવા માટે જે એના આગેવાનો પ્રયાસો કરે એ, રાજદ્રોહનો ગુનો? આ તે કોનો ન્યાય? તક્ષક અને વાસુકીના આ અપરાધ માટે જ એમને કેટકેટલું સહન કરવું પડયું?

'પરંતુ પરાજીત અને એકવાર છુતાઈ ગયેલી પ્રજા ઘણા સમર્થ પ્રયત્ન છતાંય પુનરુત્થાન પામી શકતી નથી. એનાં પણ ઘણાં કારણો છે. પરંતુ આ આદિવાસી અને પરાજીત પ્રજા પ્રત્યે આર્યોની—આર્યરાજાઓની શી ફરજ હતી એ કદિ વિચાર્યું છે? પાંડવોએ એમના ઉદ્ધારની પરવા કદિ કરી નહીં. એના જેવી તું હજી પણ ભૂલ કરીશ તો તક્ષક જેવા એના જાતિના નરપુંગવો તારી સાથે સદાને માટે વેર રાખીને જ ફરવાના. હજી પણ ચેતવાનો સમય છે. વિચક્ષણ જન્મેજયને હું આજે ચેતાવવા અને આ વેરના અગ્નિને સદાને માટે બુઝાવી દેવા સારૂં આવ્યો છું.'

આસ્તિકના વિશાળ ભાલ ઉપર સત્‌જ્ઞાનનો પ્રભાવ વિરાજતો હતો. એની સ્વચ્છ અને મોટી આંખોનું તેજ યજ્ઞમંડપની આખી સભાને વીંધતું હતું. એની વાણી સર્વેના ઉપર જાદુ કરતી હતી. એમાં રહેલા સત્યની અસર સૌના મનમાં પ્રભાવ પાડી રહી.

જન્મેજય રાજા ધ્યાનપુર્વક આસ્તિકને સાંભળી રહયો હતો. હવે એનું મન હિંસા ઉપરથી પાછું વળતું હતું. એને આર્યોનો દોષ કયાં છે એનું ભાન થતું જતું હતું. આસ્તિકે જરાક વિરામ લઇને કહેવા માંડયું.

'સમર્થ આર્યરાજા! હવે તો નાગજાતિ નિર્બળ બની ગઈ છે, પરાજીત છે. નિર્વાસિત નિરાશ્રિત અને નિરાધાર છે. એ તને કશું કરી શકે એમ નથી. તક્ષક પણ હવે તો તારા હાથમાં જ છે. વાસુકી તો મારી સાથે જ છે. એને પણ હું તારા હાથમાં સોંપી દઉં છું એમનું તું ધારે તે કરી શકે તેમ છે. પરંતુ આવા નાગવીરોની હત્યા કરીને આર્યોનું કશું વળવાનું નથી. એનાથી વેર પરંપરા વધવાની છે. તક્ષકે તારા પિતાનો પ્રાણ લીધો, તેં નાગોનું નિકંદન કાઢયું. હવે તક્ષક અને વાસુકીને મારીશ ત્યાર પછી એનું વેર યાદ રાખી કોઈ બીજો નાગ રડયોખડયો રહયો હશે એ તારી સંતતિ ઉપર વાળશે. આ બધું કયાં અને કયારે અટકશે એનો તું વિચાર કરી જો.'

આટલું કહી આસ્તિકે પોતાનું આસન લીધું અને નીચે બેસી ગયો.

રાજાએ આખીય પરિસ્થિતિ સમજી લીધી. વિચારી ગયો. અને બ્રાહ્મણ આસ્તિકના વિચારોમાં ઘણું તથ્ય લાગ્યું. હવે જીજ્ઞાસાવૃત્તિથી આસ્તિકને પુછ્યું.

'ઋષિવર્ય! હવે આ અંધ વેરપરંપરા બંધ કરવા માટે અને શાંતિ સ્થાપવા માટે શું કરવું જોઈએ?'

આસ્તિકે તરત કહ્યું.

'હવે તો આ પરાજય પામેલી અલ્પ સંખ્યામાં રહેલી નાગજાતિ છે, એને તું સંસ્કારશુદ્ધ બનાવી આર્યોમાં અપનાવી લે હજી પણ એનામાં ગણ્યાગાંઠયા પ્રતિભાસંપન્ન અને તેજસ્વી પુરૂષો છે એ બધાને તું તારા પોતાના કરી લે–માનવોને કોઈ જાતિ સાથે વેર ન હોવું જોઈએ, સઘળા પ્રાણીઓમા એક જ તત્વ પરબ્રહ્મ પ્રકાશ આત્મા જ બિરાજે છે. આર્ય અનાર્યના ભેદ તો આપણી પામર મતિએ ઉભા કરેલા છે. પ્રભુના જગમા કોઇ ઉંચ નથી કોઇ નીચ નથી. જન્મ તો દેવીની કૃતિ છે. પુરૂષાર્થ કે કર્મ કરીને સ્થાન મેળવવું એમાં જ ખરી વીરતા છે સાચુ સ્થાન જન્મથી નહીં પણ કર્મથી મળવુ ઘટે છે. નાગજાતિમાં આ સર્પયજ્ઞથી ઘણા નિરાધાર બન્યા છે. ઘણા બાળકો વાલી વગરનાં થયાં છે. ઘણી સ્ત્રીઓ નધણીયાતી થઇ છે. એ સઘળાની તું વ્યવસ્થા કર. એમને દરેક જાતની સગવડો મળે એવો પ્રબંધ કર–એમને આશ્વાસન આપનાર હવે તારા સિવાય કોઇ નથી.'

રાજાએ તરત જ તથાસ્તુ કહ્યું. તત્કાળ યજ્ઞ બંધ કરવાની વાજ્ઞા ફરમાવી અને એ દિનને નાગ–આર્યોની સન્ધિ તરીકે સ્વીકારી, રાજ્યમાન્ય તહેવાર ગણવાની આજ્ઞા આપી. કદાચ આજ દિવસ આપણી નાગપંચમીનો તો નહીં હોય ?

અને આસ્તિકને પોતાના રાજ્યમાં ધર્માચાર્ય પદવી આપી–નાગજાતિનો પુનરૂદ્ધાર પુર્વક આર્યોમાં મિલાવી યોજના ઘડવાનું કામ સોંપ્યું. એ કાર્ય આસ્તિકે કશા પક્ષપાત અને ભેદભાવ વિના સત્વર પાર પાડયું. આ રીતે આર્યો અને નાગો એક થયા. એમની વચ્ચેનું સનાતન વેર દુર થયું. નાગ જાતિ આર્યોમાં ભળી ગઇ. પરસ્પરના સુસંસ્કારો આપસઆપસમાં અપનાવી લીધા.

વાસુકી અને તક્ષકને ક્ષમા આપી છુટા કર્યો.

આ રીતે જન્મેજય રાજાના સમયમાં આસ્તિક ઋષિએ અહિંસાનો સંદેશ જગતને આપ્યો છે અને આર્ય–અનાર્ય જાતિ વચ્ચે સુલેહ સ્થાપી એકતાનું ભાન કરાવ્યું છે. ભાઈ ભાઇ વચ્ચે કદિ વેર હોવું ન જોઇએ. એવો બોધ આપણને આ કથાનક ઉપરથી મળી રહે છે. એક પ્રદેશની વાસી બે જાતિ એાએ સંપીને પ્રેમપુર્વક વેર–દ્વેષ કેળવ્યા વિના સાથે રહેવું જોઇએ, એમ આપણને આસ્તિકઋષિ કહે છે–સમજાવે છે. વળી મામાના શાપનું નિવારણ આ રીતે ભાણેજ દ્વારા થયું અને અવશેષ નાગકુળો બચી ગયા. એવી મહાભારતમા વર્ણવાયેલી પુરાણ કથા છે.



આપણો શાકાહાર

લેખક : ડૉ. હરકીશનદાસ ગાંધી
એમ. એ, એન. ડી.

હિન્દુસ્તાનના વતનીઓનો આહાર શાકાહારનો છે. વનસ્પતિ આહારી સ્વભાવે સાત્વિક અને અહિંસક પ્રવૃત્તિનો હોય છે. આહારની દૃષ્ટિએ શાકભાજીનું સ્થાન અનિવાર્ય છે. માંસાહારીને પણ શાકાહાર વિના ચાલતું નથી. માંસ, કઠોળ ઇત્યાદિ આહાર શરીરમાં યુરિક એસીડ જેવાં ઝેરો પેદા કરે છે. ચાહ, કૉફી ઈત્યાદિ દ્વારા શરીરમાં સીધું યુરિક એસીડ (*Uric Acid*) દાખલ થાય છે. શરીરની દહન (*Oxidation*) દ્વારા જે યુરિક એસીડ ઉત્પન્ન થાય છે તે ગુરદાઓ (*Kidneys*) દ્વારા ખેંચાઇ પિશાબ વાટે બહાર ફેંકાય છે. આ સિવાય કારબોનીક, સલ્ફ્યુરીક ફોસ્ફોરીક અને હીપ્યુરીક જેવાં એસીડો શરીરમાં ઉત્પન્ન થઇ શરીરને વિજાતીય દ્રવ્યોથી ભરી દે છે. શરીરમાં ચાલતી એ પ્રક્રિયાને ઠીક કરવા અને શરીરને આરોગ્યમય બનાવી રાખવા કુદરતે શાકભાજીઓ અને ફળો ઉત્પન્ન કર્યા છે. લીંબુ, કાકડી, ટમેટાં, કાંદા ઇત્યાદિ વનસ્પતિમાં ઈશ્વરે મેલીક (*Malic*), સાઈટ્રિક અને સલ્ફરિક એસીડ (*Sulfuric acid*) જેવા એસીડો ઉત્પન્ન કરી શરીરને નુકશાનકારક અમ્લતાઓથી બચાવ્યું છે.

વનસ્પતિ ક્ષારોનો ભંડાર છે. વનસ્પતિના ક્ષારોને ચેતનક્ષારો (*Organic salts*) કહેવામાં આવે છે. જમીનમાં લોહ, ચૂનો ઈત્યાદિ અનેક ક્ષારો છે. એ ક્ષારો જડ હોય છે. શરીરને નુકશાનકારક છે. વનસ્પતિ એ ક્ષારો પોતાની અંદર ખેંચી લઇ, રાસાયણિક પૃથક્કરણ કરી સજીવ ચેતન ક્ષારમાં ફેરવી નાંખે છે. વનસ્પતિનાં ક્ષારો આહાર રૂપે પેટમાં જઇ બે અગત્યનાં કામ કરે છે. (૧) શરીરની નુકશાનકારક અમ્લતા અર્થાત યુરિક, સલ્ફરિક ઇત્યાદિનું કયાં તો એ ક્ષારો સમીકરણ (*Neutralization*) કરે છે યા તો શરીરનાં એ વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર ફેંકવામાં મદદ કરે છે. (૨) વનસ્પતિનાં ક્ષારો રક્તની રોગપ્રતિકારક શકિત વધારે છે. શરીરનાં રચનાત્મક કાર્યમાં અર્થાત શરીરના સમારકામમાં એ ક્ષારો મદદ કરે છે.

ટુંકમાં જે ખોરાકો સજીવ અને ચેતનયુકત હોય તેજ શરીરનો જીવન, જીવનશકિત, ઉત્સાહ અને સ્વાસ્થ્ય આપી શકે છે. શાકભાજીઓ એ રીતે જોતાં આપણો કુદરતી આહાર છે.

શાકભાજીનું ખોરાક તરીકે મહત્વ:–

(૧) 'શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા આહારમાં પોણોભાગ પ્રતિ અમ્લ અને પા ભાગ અમ્લ પ્રધાન આહારનો હોવો જોઇએ. શાકાહાર એ દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે.

(૨) રોગી હાલતમાં "શાકભાજી ખાવ" એ સૂત્ર આધુનિક દાકતરો ઉચ્ચારવા લાગ્યા છે. શાકભાજી કુદરત તરફથી મળેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. એનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ આપે છે અને એમાંથી રોગનો પ્રતિકાર કરી શકાય છે.

(૩) શરીરને જરુરી પ્રજીવકો, ખનિજક્ષારો અને આહારના અન્ય પદાર્થો એમાં ભરપુર છે.

(૪) શાકભાજીઓમાં પૂરતા પ્રમાણમાં શરીરને ઉપયોગી કાર્બોહાઇડ્રેટ હોય છે. શરીરને ઉપયોગી એવાં ચેતન આમ્લો (*Organic acids*) એમાં છે તે આપણે ઉપર જોઇ ગયા છે.

(૫) આંતરડાંની ગતિ માટે, મળના નિકાલ માટે જોઇતો કચરો સેલ્યુલોઝ એમાં હોય છે. શાકભાજીઓ આંતરડામા આહારનાં સડાને અટકાવે છે.

(૬) શાકભાજીઓમાંથી વિવિધ સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બને છે. શાકભાજીઓ આહારનાં અન્ય પદાર્થોને પચવામાં મદદ કરે છે.

શાકભાજીની આહાર તરીકેની મર્યાદાઓ

(૧) સમતોલ આહાર માટે કેવળ શાકભાજીઓ પર આધાર રાખી શકાતો નથી. પોષણની દૃષ્ટિએ અપૂર્ણ આહાર છે. કેવળ શાકભાજીઓ ખાઇને સ્વાસ્થ્ય અને જીવન લંબાવી ન શકાય.

(૨) શાકભાજીઓમાં પ્રોટીન બહુજ ઓછું હોવાથી દૂધ અને ઘઉંનો આહાર સાથે લેવો જોઇએ.

(૩) અનાજ કરતાં શાકભાજીમા ફોસ્ફેટના ક્ષારનું પ્રમાણ બહુ ઓછું છે. પોટાસ્યમ અને કેલસ્યમનાં ક્ષારો શાકભાજીમાં પ્રચુર હોય છે

(૪) વધુ પડતા શાકભાજીઓ 'ગેસ'ની ફરિયાદ વધારી મૂકે છે

સૂર્ય–પ્રકાશ અને શાકભાજીઓ :

આધુનિક રંગ ચિકિત્સાના બધા સિદ્ધાંતો શાકભાજીમા સમાઈ ગયા છે. રંગ ચિકિત્સા શાસ્ત્રીઓ લાલ, ભૂરા, લીલા, પીળા ઇત્યાદિ કાચની મદદથી સૂર્યનાં કિરણો જળ અથવા શરીર પર કેન્દ્રિત કરી રોગ નિવારણનો દાવો કરે છે. ભૂરૂં વેંગણુ, લીલો કાંદો, લાલ ટમેટુ અને વિવિધ રંગની ભાજીઓ જે સુર્યનાં કિરણોમાં રહી, ધરતીનું હીર ચૂસી મોટી થઇ તેમાં રંગ ચિકિત્સાના બધાં સત્ત્વો નથી. શું ? કુદરતના મહાન ઔષધિ ભંડાર વિષે આપણે કશું જ જાણતા નથી. ઈશ્વરે માનવ જાતના આરોગ્યની, તેનાં દુઃખદર્દોના નિવારણની બધી દવા પ્રત્યેક મૂળ થડ, બી, પાન અને ઝાડનાં અણુઅણુમા વિપુલપણે સંગ્રહી રાખી છે. આપણા રસોડામા અને આપણી ભોજનની થાળીમા બધી દવાઓ છે. કુદરતની એ મહાન ઔષધિઓ શરીરને ઝેરમય બનતું અને અકાળે નાશ પામતું અટકાવે છે.

શાકભાજીઓ કાચી શા માટે ખાવી જોઇએ ?

તંદુરસ્તી માટે શાકભાજીને જેટલાં પ્રમાણમા રાંધવાની જરૂર રહે છે તેટલાં પ્રમાણમાં ડાહી કુદરતે સુર્યના તાપમાં રાંધીને તૈયાર કરી છે. કુદરતે રાંધીને તૈયાર કરેલી અને કાચી ખાઈ શકાય એવી શાકભાજીઓને રાંધીને તેની સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને નૈસર્ગિક શક્તિનો વિનાશ કરવામાં શું ડહાપણ છે વારૂં ? સોના ચાંદીથી પણ કિંમતી એવા શાકભાજીનાં પ્રાકૃતિક તત્વોને ઉકાળી, છોલી, આગમાં ઢકેલી, તળી–વઘારી, ભ્રષ્ટ મસાલાઓનાં કીચડમાં નાખી આપણે જે વિનાશ કરીએ છે તે બુદ્ધિમત્તાનું કામ નથી.

શાકભાજીઓના પ્રકાર :

શાકભાજીઓ બે પ્રકારની છે (૧) કાચી ખાઈ શકાય એવી. (૨) કાચી ન ખાઈ શકાય એવી.

કાચી ખાઇ શકાય એવી વનસ્પતિઓમાં ટમેટા, પાલખ, ગાજર, મૂળા, લીંબુ, મેથીની ભાજી, કાંદા ઈત્યાદિ છે. કાચી શાકભાજી ખાવાની સારામા સારી રીત કચુંબર કરી ખાવાની છે. બેચાર શાકભાજી કુમળી કુમળી લાવી તેના બારીક ટુકડા કરવા. તેમાં રૂચિ અનુસાર દહીં. આદુ, લીલી હળદળ, લીલા ધાણા થોડું લીલું મરચું, કાંદા, ગાજર, ટમેટાં, પાલખની કાતરીઓ નાખી થોડો સમય રાખી એ કચુંબરને મઝેથી અને સ્વાદ પુર્વક આરોગી શકાય છે. આ જાતની કચુંબર ખાવાથી પ્રચુર માત્રામા ક્ષારો અને પ્રજીવકો શરીરને મળે છે.

અમૃતનો પ્યાલો :

પાલખ, ટમેટા, લીંબુ, ગાજર, આદુંના રસનો એક પ્યાલો આરોગ્યના સ્થાયી વીમો છે. કબજિયાત અને એનિમિયાની રામબાણ દવા છે. ચામડીના દર્દો ચેતન અને સ્ફુર્તિનો અભાવ, પાચનતંત્ર અને લોહીના બગાડના દર્દોમાં લેખકે સફળતાપુર્વક રસના એ પ્યાલાનો ઉપયોગ કર્યો છે. જે બાળકો અસ્થિમાર્દવ, શરીરના અપુર્ણ વિકાસ, માટી ખાવાની ટેવ, ફિકાશ અને ચિડિયા સ્વભાવથી પિડાતા હોય તેઓને ૨ થી ૪ તોલા એ રસ આપવો. વૃદ્ધને રસના એ પ્યાલામાંથી અખુટ આરોગ્ય

મળશે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરમાં અમ્લતા વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. એ રસ દ્વારા શરીર ક્ષાર ધર્મી બનતા વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે ઉત્પન્ન થતા વિજાતીય દ્રવ્યોનો નિકાલ થાય છે. શરીર પોતાનું રચનાત્મક કાર્ય સારી રીતે સંભાળી શકે છે.

કાચી શાકભાજી ખાવાના લાભો:

(૧) ભોજનમાં કુદરતી સ્વાદ મળે છે.

(૨) કબજિયાત જેવાં દર્દો દૂર થાય છે.

(૩) જીવનતત્વો. ખનીજક્ષારો શુદ્ધ અને પુરતા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) અજીર્ણના દર્દીઓની એ સરસ દવા છે. એનાથી પાચનક્રિયા ઉપર બિલકુલ જોર પડતું નથી. પાચનતંત્ર એ જાતના આહારને પ્રતિક્રિયા વિના સહેલાઇથી પચાવે છે.

(૫) લીલી શાકભાજીનો લીલો રંગ સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય કાચી શાકભાજીરૂપે શરીરમાં જાય છે.

(૬) કાચી શાકભાજી જીવનધારા રકતની શકિતવર્ધક દવા છે. એમાં રકતને જીવન શકિત, રોગપ્રતિકારક શકિત, શુદ્ધિ અને તંદુરસ્તી આપવાની અદ્‌ભુત શકિત છુપાયેલી છે.

ટૂંકમાં ભોજનનો ઉદ્દેશ કેવળ પેટ ભરવાનો કે સ્વાદેન્દ્રિયની લોલૂપતાને સંતોષવાનો નથી. ભોજનનો અર્થ શરીરને પ્રકાશિત, ગતિવાન અને કાર્યકુશળ, મનને ઉચ્ચ વિચારવાળું અને આત્માને ઉર્ધ્વગામી બનાવવાનો છે. કાચી શાકભાજીઓ પ્રાકૃતિક, સાત્વિક, અને ચેતનયુકત હોવાથી એ કાર્ય સરળતાથી થાય છે.

શાકભાજીઓનો ઉપયોગ શી રીતે કરશો ?

(૧) શાકભાજીઓને સ્વાદ નહીં પણ આરોગ્ય આપનાર પદાર્થ સમજી એને વિકૃત સ્વરૂપ ન આપવું. અને એટલા નૈસર્ગિક સ્વરૂપમાં શાકભાજી લેવા જોઇએ. અતિ મરી મસાલાઓનો ઉપયોગ કરી એનાં કિંમતી તત્વોને નાબુદ ન કરવાં.

(૨) શાકભાજી હંમેશા તાજા ખાવા. શાકભાજીઓ ગરમીને કારણે સડતા હોવાથી ગરમ સ્થાન પર ન રાખતાં ભીડાના પાણીમાં સાચવી રાખવા.

(૩) ઉપયોગમાં લેતા પહેલાં શાકભાજીઓને સારી રીતે ધોવાં. જો કાચાં ખાવાં હોય તો મીઠાંનાં પાણીથી સારી રીતે ધોઇ નાંખવાં.

(૪) બટાટા, દુધી, પરવળ જેવાં શાકોનાં છોતરાં કાઢી નાખવાની ટેવ સારી નથી. એ છોતરાં નીચે આહારનાં કિંમતી તત્વો હોય છે તે સિવાય આંતરડાંનાં મળને દૂર કરનાર કચરો—સેલ્યુલોઝ હોય છે.

(૫) બાફેલા શાકભાજીનું વધારાનું પાણી ફેંકી ન દેવું. એ પાણી શાકભાજીના કિંમતી તત્વોવાળું હોય છે. વધારાના પાણીનો અન્ય રસોઇમાં ઉપયોગ કરવો.

(૬) શાકભાજીને સારી રીતે ન રાંધતાં કાચું–પાકું રાંધવું. અતિશય ગરમીને કારણે એના કિંમતી ક્ષારો અને પ્રજીવકો નાશ પામે છે. અત્યંત ધીમા તાપ પર ૧૦–૧૫ મિનિટ સુધી રાખી ઉતારી લેવાં.

કુકરમાં વરાળથી રાંધવાની રીત ઉત્તમ છે.

(૭) શાકભાજીમાં સચળ કે પાપડીયો ખાર ન નાખવો. એ ખાર શાકભાજીનાં ઉપયોગી તત્વોનો નાશ કરે છે.

(૮) શાકભાજીનાં કચુંબરને કાપીને ઘણી વાર ન રાખી મુકવાં. તેમાં સરકો અને મીઠાનો અતિ ઉપયોગ પણ હિતાવહ નથી. કચુંબરને લાંબો સમય રાખવું હોય તો ખાટાં લીંબુ કે દહીંમાં નાખીને રાખવાં.

(૯) શાકભાજીમાં કોકમ અને આંબલી નાખવા કરતાં ખાટાં લીંબુનો રસ નાંખવો. એ રસ શાકભાજીની પ્રતિકારક અને પોષક શકિતને સુરક્ષિત રાખી એને સુસ્વાદિષ્ટ બનાવે છે.

(૧૦) કંદમૂળ, ભાજી, અને ફળશાક એ ત્રણે પ્રકારની શાકભાજીઓને આહારમાં સ્થાન આપવું. પાંદડાંવાળી ભાજીઓનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

(૧૧) શાકભાજીઓ હંમેશાં કુમળાં પાનવાળી, તાજી અને લીલી લેવી. સડેલી, જૂની વાસી, કાચુંપાકું ન વાપરવાં.

नात्मानमवसादयेत्।

લેખક: શ્રી વૈદ્ય રણજીતરાય

સ્થાન: નગરની પાસેનો એક પુલ, એક યુવાન એક રદ્દી કાગળ ઉપર નજર ફેરવતો બેઠો હતો. અકસ્માત તેના મોં ઉપર આનંદ દેખાવા લાગ્યો. આ આનંદની પાછળ તેના જીવનના પરિવર્તનની દિશાનો નિશ્ચય છુપાયેલો હતો અને તેનું કારણ આ રદ્દી કાગળનો ટુકડો હતો. આ તરૂણ, નગરથી દૂર રહેલા એક મઠનો વિદ્યાર્થી હતો. ઇસાઇઓના સિદ્ધાંતોના આમુલ અભ્યાસ કરી તેનો પ્રચાર કરી જીવન વ્યતીત કરવાની તેની મહત્વકાંક્ષા હતી, અને તે અનુસાર તેની અત્યાર સુધીની ચર્ચા વીતી હતી, મહિનામાં એકવાર વિદ્યાર્થીઓને નગરમાં આવવાની રજા મળતી હતી. તે પ્રસંગે આ યુવાન પણ પોતાના સહાધ્યાયીઓ સાથે આવ્યો હતો. પાછાં ફરતાં તે આગળ નીકળી ગયો,. અને આ પુલ ઉપર બેસી પોતાના સહાધ્યાયીઓની રાહ જોતો હતો. પાછા ફરતાં તે ચણા લેતો આવ્યો હતો. તેને ન્યાય આપીને દુકાનદારે જે રદ્દી કાગળમાં ચણા બાંધી આપ્યાં હતાં તે કાગળને બચેલા સમયમાં વાંચવા લાગ્યો.

આ રદ્દી કાગળ પણ અદ્‌ભુત હતો. તેમાં સામ્યવાદના તે સમયના નવોદિત સિદ્ધાંતની વાતો લખેલી હતી. પદ્ધતિ એવી હતી કે તે જુવાન જેમ જેમ તે વાંચતો ગયો તેમ તેમ તેની બુદ્ધિમાં તે ઠસતું ગયું. કાગળ સમાપ્ત થયો અને જુવાનની જીવનની દિશા પણ બદલાઈ ગઇ. સમાપ્તિ પછી આવેલુ સ્મિત આનંદ આ પરિવર્તનનું સૂચક હતુ.

પછી આ જુવાને પોતાના મિત્રો સાથે આ વિષયની ચર્ચા કરી પોતાનો સ્વાધ્યાય વધાર્યો. સાંમ્યવાદી દળનો સક્રિય સદસ્ય બન્યો. અને પોતાની નિષ્ઠા અને અધ્યવસાયના બળ ઉપર વધતાં દળના સર્વોપરી પદ ઉપર સ્થાપિત થયો.

વાચકો આ જુવાનનું નામ સ્ટેલીન છે. એ ધ્યાન બહાર નહીં હોય. સ્ટેલીનનાં કાર્યોથી તો કોઈપણ વાચક અપરિચિત નહીં હોય. પણ વાત જે કહેવાની છે તે એ કે સ્ટેલીનને સ્ટેલીન બનાવનાર મુળ કારણ એ રદ્દી કાગળનો ટુકડો હતો જેમાં દુકાનદારે તેને ચણા બાંધી આપ્યા હતા.

આ કાગળનો ટુકડો સામ્યવાદી દળના પ્રચાર કાર્યનો એક નમુનો હતો. દળ પોતાનું પોતાનું સાહિત્ય અન્ય સ્વરૂપે તો ફેલાવતા જ હતા. અને રદ્દી કાગળના રૂપમા દુકાનદારોને સસ્તા ભાવમા આપી આવતા હતા. અને આ પ્રકારે અગોચર ભાવથી દળનો સિદ્ધાંત ઘર ઘરમા અને ગલીકુંચીમા પણ વ્યાપ્ત થતો જતો હતો.

આ પ્રચારનો જ પ્રભાવ છે કે સામ્યવાદી વિરોધી દેશોએ સામ્યવાદને કચડી નાંખવા માટે જે એટમ બોંબ બનાવ્યો હતો તેનો સંશોધકજ સામ્યવાદીનો પક્ષપાતી નીકળ્યો. બેએક વર્ષ પહેલાં ફ્રાન્સના આ વિદ્યાના સર્વોત્કૃષ્ટ વિદ્વાન પ્રોફેસર ક્યુરીને સામ્યવાદ સાથેના પક્ષપાતને કારણે જ પદભ્રષ્ટ કરાયો હતો, એ વાચકોને યાદ હશે.

આ સમય પ્રચારનો છે. પ્રતિસ્પર્ધી દેશ ગમે તેટલી ઝખ મારે, પણ સામ્યવાદ પોતાના સિદ્ધાંતોની વિશિષ્ટતા અને પ્રચારના બળને લીધે આજે ફેલાતો જાય છે અને ફેલાતો જશે દેશભેદથી એનુ સ્વરૂપભેદ રહે તે જુદી વાત છે.

આયુર્વેદની એક માસિક પત્રિકામાં સામ્યવાદની પ્રચાર પદ્ધતિના ઉલ્લેખનો પણ કંઈક અર્થ છે. અને તે એ કે આયુર્વેદની સર્વ ચિકિત્સા પદ્ધતિયોમાં મૂર્ધન્ય પદ પર પ્રતિષ્ઠિત કરવાના મુખ્ય ઉપાયોમાં એક આ પ્રચારજ છે—હોવો જોઈએ. આયુર્વેદને માટે

પણ આ પ્રચારની આવશ્યકતા છે. અને આ આવશ્યકતા આજે વિશેષ મહત્વની બની છે. કોઈ વિદ્યાર્થી આયુર્વેદ ભણવા માગે તો તે ઇન્ટર સાયન્સ પસાર કર્યા પછીજ ભણી શકે છે. ઘણું કરીને બધાં રાજ્યોમાં આયુર્વેદિક અભ્યાસની પ્રવેશ યોગ્યતા આજ નકકી થયેલી છે. એટલે આયુર્વેદનો વિદ્યાર્થી અમુક ઉમરનો થયા પછી જ ભણી શકશે. પણ તેના ચિત્ત ઉપર આયુર્વેદ વિરોધી સિદ્ધાંતોના સંસ્કાર વિદ્યાભ્યાસના પ્રારંભથી જ પડવા લાગશે. રોગ પેદા થવામાં જીવાણુંનું મુખ્ય સ્થાન, આહારનું પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ આદિ સ્વરુપમાં વિવેચન, અન્નપાનના પચનમાં પેનક્રિયાસ આદિનો ઉલ્લેખ. પેનીસીલીન, ક્વીનાઇન આદિ દ્રવ્યોના આવિષ્કારનો ઇતિહાસ તથા તેની મહત્તા, આ તથા બીજા વિષયો ઉપરના લેખો પાઠશાળાઓમાં મોટી સંખ્યામાં હોય છે. શાળાઓમાં પાઠય વિષયોના અંગભુત વિજ્ઞાન, હાઇજીન, ફીઝીયોલોજી વગેરેના ગ્રંથોમાં આ વિષયોનું વિશદ વિવેચન હોય છે. આ જાતના સંસ્કાર લઇને આવેલા વિદ્યાર્થીઓને આયુર્વેદની મહત્તા બતાવવા માટે કેટલો પરિશ્રમ કરવો પડે, તેની કલ્પના કરી જુઓ.

કહેવાનો આશય એ છે કે આયુર્વેદનાં રહસ્યો બચપણથી જ સમજાવવા માટે ઠેઠ બાળપોથીથી પ્રચારનાં સુત્રો પકડવાની આવશ્યકતા છે. સાધારણ જનતા પણ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો સમજે અને આચરણમાં મૂકે એ હેતુથી સરળ ભાષામાં પત્ર–પત્રિકાઓમાં લેખ, નાની નાની ચોપડીઓ, ભાષણો, ચર્ચાઓ વગેરેની આયોજના હોવી જોઇએ સામાન્ય જનતા આયુર્વેદથી કેટલી દૂર છે તેનો એક નાનો દાખલો આપું છું.

એક વ્યકિત બી. એ. પાસ. આયુર્વેદના વાતાવરણમાં સર્વથા અલિપ્ત તો નહીં જ, તેમને દર વર્ષે પ્રતિશ્યાય, કાસ, મંદજ્વરનો હુમલો થઈ આવતો હતો. આધુનિક પરીક્ષાથી જેને 'ઇયોસીનોફીલીયા' કહે છે તે રોગ થયો હતો. તેને બીજી બધી સુચનાઓ સાથે દુધ છોડી દેવાનું પણ કહયું હતું. કારણ કે દુધ–ખાસ કરીને ભેંસનું દુધ કફવર્ધક છે અને 'ઇયોસીનોફીલ' તથા અન્ય શ્વેત તથા ક્ષત્રકણ મારા નમ્ર મત મુજબ કફનું સ્વરૂપ છે. એટલે એમાં પોતાના ગુરૂ, પિચ્છિલ, મંદ, શીત વગેરે ગુણોથી દુધ કફના સર્વ ગુણોની વૃદ્ધિ કરવાવાળું હોવાથી 'ઇયોસીનોફીલીયા' માં વિરૂદ્ધ (અપથ્ય) છે. ખાસ કરીને આનુપ પ્રદેશમાં અપથ્ય છે. રોગીને આ ઉપચારથી લાભ થયેલો એવો અનુભવ પણ હતો પહેલાં દરવર્ષે સોમલનાં ઇંજેકશન લેવાં પડતાં હતાં જે આ તથા બીજા ઉપચારથી લેવાં પડતાં ન હતાં. આ વર્ષે પણ ફરીથી રોગનો હુમલો થયો. રોગીને દુધ છોડી દેવાનું યાદ કરાવ્યું. રોગીએ દુધ છોડી દીધું. પણ તેના સ્થાને સવારે આઠનવ વાગ્યા પહેલાં મઠો પીવાનું ચાલુ કર્યું. પરિણામ શું આવ્યું હશે તેની કલ્પના કરી શકો છો?

આ દશા એક શિક્ષિત વ્યકિતની છે. આ પ્રકારે અનેક દાખલા વાચકોની દષ્ટિએ હંમેશાં આવતાં હશે. તેને તમારી સમક્ષ રાખી વિચાર કરો કે આયુર્વેદને જો આપણે ખરેખર આગળ લાવવું જ હોય, તેને લોકપ્રિય બનાવવું જ હોય તો તેના સિદ્ધાંતોને, તેની શાસ્ત્રોકત અનુભવસિદ્ધ વિશેષતાઓને જનતામાં પ્રચલિત કરવા માટે કેટલો વ્યાપક અને ગંભીર પ્રચાર કરવાની આવશ્યકતા છે! આયુર્વેદનું હિત કરવાની આકાંક્ષા જેના મનમાં છે તે આ સ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને પોતાના કર્તવ્યનું સ્વરૂપ, ક્ષેત્ર, અને પ્રમાણનો વિચાર સ્વયં કરી લે.

દૈવસંજોગે સ્થિતિ પણ એવી થઇ ગઇ

છે કે આપણે વૈદ્ય કહેવડાવતા પણ શરમાઈએ છીએ. કોઇ ડૉકટર સાહેબ કહીને બુમ પાડે તો આનંદ થાય છે. પડીકાના સ્થાને પર પીવાની દવા (મીક્ષ્ચર), ગોળીની જગ્યાએ ટીકડી (ટેબ્લેટ) અને સાથેસાથ હમેશા નહીં તો કોઈક વાર સુચિઅસ્તિ (ઈન્જેકશન) આપવાનું. સામાન્ય વૈદ્ય ચિકિત્સકની વાત જવા દઈએ તો પણ આયુર્વેદના અધ્યાપક પ્રેકટીશનરોનો તો આ રોજનો વ્યવહાર થઈ ગયો છે. આયુર્વેદના અધ્યાપકો વિદ્યાર્થીના આગળ આયુર્વેદની મહત્તા બતાવતું ભાષણ આપશે પણ વ્યવહારમાં તો તેનાથી વિપરિતજ રહેશે આયુર્વેદના કેટલાક નેતાઓ સંબંધી પણ આજ વાત છે, હું માનું છું કે આનો અપવાદ પણ છે અને અપવાદભુત કેટલાક તપસ્વીઓની તપશ્ચાના બળ પણ યોગ્ય પદ પ્રાપ્ત કરશે.

સ્પષ્ટ કહું તો આ કોઈ ઉપર દોષારોપ નથી પણ સ્વભાવોક્તિ છે. વસ્તુસ્થિતિનું યથાસ્થિત ચિત્રણ છે. એટલા માટે કે આપણે આપણા કર્તવ્યનું નિર્ધારણ યોગ્ય પ્રકારે કરી શકીએ હજારો વર્ષોથી પરંપરા તુટી જવાના કારણે આયુર્વેદનાં આઠ અંગોમાથી કવળ કાયચિકિત્સા સાથે આપણો સંબંધ રહયો છે અને તે પણ અધુરો. શાસ્ત્રોનું સંપુર્ણ અધ્યયન, પ્રયોગ પરીક્ષણ, પરસ્પર સભાષા તથા પ્રચાર દ્વારા જ્યાં સુધી આપણે આયુર્વેદનાં સિદ્ધ સુત્રો જનતા સમક્ષ નહીં મુકીએ જનતાનાં હૃદયમાં નહીં ઠસાવીએ અને તેનાથી પણ આગળ વધીને ખાસ કરીને બીજી પદ્ધતિના ચિકિત્સકોને આપણા શાસ્ત્રનુ મહત્વ પ્રત્યક્ષ કરી નહીં બતાવીએ ત્યા સુધી આપણી આ આત્મદીનતા દુર નહીં થાય. આપણા શાસ્ત્ર પર આપણો જ વિશ્વાસ અતીત થઇ ગયો છે તે, આ સિવાય ફરીથી દૃઢ નહી થાય.

પાછલા કેટલાક વર્ષોના મારા અનુભવથી હું સમજી શકયો છું કે આયુર્વેદમાં પ્રવેશ અને તેના પરના પ્રયોગનું કાર્ય વિશેષ કરીને આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયો સાથે સંબંધીત ચિકિત્સાલયોમાં વધુ સારી રીતે થઇ શકે છે. અને વિશેષ કરીને તેમણે કરવું પણ જોઇએ. શાસ્ત્રમાં સંપુર્ણ નિમગ્ન રહી કાર્ય કરી રહેલા વિદ્યાલયના અધ્યાપકોને કોઈક નવીન તત્વ મળે તો તેનો પ્રયોગ કરવાવાળા આતુરાલયોના કાર્યકર્તાઓનો સંયમ, આવી સંસ્થાઓમાં થવાથી અન્વેષણનું કાર્ય અધિક સુગમ રીતે થાય છે. બાકી સ્વતંત્ર વ્યવસાય કરવાવાળા ચિકિત્સકો દ્વારા અન્વેષણ આકસ્મિક રીતે જ ઘણું કરીને થાય છે.

અન્વેષણ માટે કેવળ ઇચ્છા, પ્રતિભા અને સાહસની જ આવશ્યકતા છે. જે મહાનુભાવ આ દિશામાં યત્કિંચિત પણ પ્રવૃત્ત છે તે આ વાત સારી રીતે સમજી શકે છે. આ અન્વેષણોના પરિણામ સ્વરૂપ આપણે આયુર્વેદનાં વચનોને જેટલા વધારે સમજતા જઈશું, તેનું આચરણ જેટલું વધારતા જઇશું. તેટલી જ આપણી દૃષ્ટિ વિસ્તૃત થશે, નવી નવી દિશાઓ આપણને જડશે, શાસ્ત્ર પર તથા તેની પદ્ધતિઓ ઉપર આપણો વિશ્વાસ વધશે, અને જો આપણે અધ્યાપક હોઇશું તો આપણા વિદ્યાર્થીઓને પણ આયુર્વેદની સત્યતા તરફ અધિક સરળતાથી ખેંચી શકીશું. અને જો આપણે ચિકિત્સક હોઇશું તો આપણા વિચારો અને ચિકિત્સા-પરિપાટી આપણાં ગ્રાહકો-રોગીઓને અધિક દૃઢતાથી સમજાવી શકીશું.

આનું એક શુભ પરિણામ પણ હું જોઈ રહયો છું. આજ આપણે સર્વત્ર સમન્વયની બુમો સાંભળીએ છીએ. મને તો આ એક આત્મ-દીનતાનું જ સ્વરૂપ દેખાય છે. હું એમ નથી કહેતો કે જ્યાંથી સત્ય મળે તેનો

સ્વિકાર ન કરવો, તેમ હું એમ પણ નથી કહેતો કે આપણે આપણી દૃષ્ટિ સંકુચિત રાખવી જોઇએ. હું એમ ઇચ્છું અને કહું છું કે મુશ્કેલી ઉભી થાય ત્યારે તેનું સમાધાન, તેનો ઉપાય પહેલાં આયુર્વેદમાંથી શોધવો જોઈએ. આજ નહીં તો કાલે આયુર્વેદમાંથી તેનો ઉત્તર અવશ્ય મળશે. આજે પણ મળી શકે છે. પણ તે કદાચ આપણાથી દૂર કોઈ બીજા ગામ, નગર અથવા રાજ્યમા કોઇ બીજા વૈદ્ય પાસે હોય, તે આપણને પણ સુલભ હોય, અમારો અનુભવ અન્ય સ્થાનોના વૈદ્યો જાણતા ન હોય અને એ પ્રકારે, આયુર્વેદ સંપૂર્ણતાની તરફ વધતું જાય તેના માટે તો પ્રચારની આવશ્યકતા છે. આ પ્રચાર હજારો સ્વરૂપે કરી શકાય છે. એ વાત આ લેખની શરૂઆતમાં આપેલા દાખલા ઉપરથી સમજવી.

હું માનું છું કે આયુર્વેદ આ પદ્ધતિથી ભણાય અને આચરણમાં લેવાય તો સમન્વયની આવશ્યકતા ઘણીજ ઓછી થઈ જશે. એલોપથી, હોમીયોપથી, યુનાની તથા અન્ય બીજી પથીઓ બધી સાચી છે. પરંતુ આપણાથી અપરિચિત રોગવાળો દરદી જોવામાં આવે ત્યારે તેનાં નિદાન–લક્ષણ–ચિકિત્સા આયુર્વેદમાંથી શોધવાનો પ્રયત્ન કરવામાં ન આવે અને બીજા શાસ્ત્રની મદદ લેવાય તો તેને હું આયુર્વેદની પ્રગતિને અવરોધક માનીશ. મને ભય છે કે સમન્વયના રોચક નામની ઘોષણા કરીને આયુર્વેદની પ્રગતિને આપણે અવરોધીએ છીએ. મુશ્કેલી ઉભી થાય તો તેનો ઉપાય આયુર્વેદમાંથી જ શોધવાનો પ્રયત્ન તેજ વૈદ્ય કરી શકે છે કે જે કેવળ આયુર્વેદ જ ભણ્યો હોય. થોડી ઘણી પણ તેની પાસેથી આ આશા રાખી શકાય છે. જો કેવળ (શુદ્ધ) આયુર્વેદના અધ્યાપકો અને ભણનારાઓમાં આ દૃષ્ટિબિંદુ હોય તો તે આયુર્વેદમાંથી લોકોપયોગી તત્વોનો આવિર્ભાવ-પુનરાવિર્ભાવ કરીને આયુર્વેદની શ્રી–વૃદ્ધિ કરી શકશે. ફક્ત આ દૃષ્ટિથી જ હું પોતે શુદ્ધાયુર્વેદનો પક્ષપાતી છું. બાકી એવી શંકા કોઇ ન કરશો કે શુદ્ધાયુર્વેદનો વિદ્યાર્થી નવા વિજ્ઞાનથી અલિપ્ત રહી જશે. વિદ્યાપીઠ વગેરેનો કેવળ આયુર્વેદ ભણેલો વિદ્યાર્થી પણ એલોપથી વગેરેનાં ઔષધોનો ઓછો ઉપયોગ નથી કરતો. એલોપથીનો પ્રચાર જ આજ એટલો થઈ ગયો છે કે સામાન્ય જનતા પણ એનાથી પરિચિત થઇ ગઇ છે. એટલા માટે શુદ્ધાયુર્વેદના પક્ષપાતીઓ ઉપર વિદ્યાર્થીઓને નવીન વિજ્ઞાનથી અલિપ્ત રાખવાનો આરોપ લગાડી શકાય નહીં.

('આયુર્વેદ વિજ્ઞાન' ઉપરથી સાભાર ઉધ્ધૃત)

બોરીક એસીડ

એક રતી બોરીક એસીડ (*Boric Acid Powder*) ને ૮ રતી મધ, ૮ રતી માખણમાં મેળવીને મલમ બનાવવો. આ મલમ સ્તન ઉપરનાં ક્ષત, કાનીની આજુબાજુ થતી ફોલ્લીઓ તથા દાઝયા ઉપર લગાડવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. સિકથ તૈલ નવ તોલા, બોરિક એસિડ એક તોલા સાથે મેળવીને સ્વચ્છ કાચની બરણીમાં ભરી રાખવું. આ મલમ અગ્નિથી દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોપડવામાં સારો છે. (સ્વચ્છ મીણ ૧ તોલો અને તલનું તેલ ૬ તોલા કલાઈવાળા વાસણમાં ધીમા તાપે પકવવા–જ્યાં સુધી મીણ ઓગળીને તેલ સાથે મળી જાય ત્યાં સુધી. આનું નામ સિકથ તૈલ–સિકથ એટલે મીણ ઉપરથી.) બોરીક પાવડરને ગરમ પાણીમાં નાખી સ્વચ્છ રૂ વડે આંખ ઉપર શેક કરવાથી આંખનો દુખાવો, સોજો, રતાશ ઉતરી જાય છે, એ સુવિદિત છે. યોનિ અને ગર્ભાશયના વિકારોમાં ૪૮૦ ભાગ પરિસ્રુત પાણીમાં (ડીસ્ટીલ્ડ વોટર) એક ભાગ બોરીક એસિડ મેળવીને તેની બસ્તીઓ આપવી હિતાવહ છે. કાન ધોવા માટે પણ આ પાણી ઉપયોગી છે.

(દંતવિલાસ પુસ્તક ૫૩ માંથી)

બટેટાનાં પોષક તત્ત્વો જાળવો

સ્ટાર્ચથી ભરપુર બટેટામા ઘણા અગત્યના ખનિજો અને વિટામિન હોય છે, તે જાણો છો?

બટેટાને જો યોગ્ય રીતે રાંધવામા આવે તો સામાન્ય કદના બટેટામાથી આટલી વસ્તુ મળે :

૧૧૮ કેલરી શક્તિ, દોઢ ચમચા ચીઝમા હોય તેટલુ કેલ્શિયમ, આખા ઘઉમાથી બનાવેલ પાઉંનો એક મોટા સ્લાઇસમા હોય તેટલો ફોસ્ફરસ, એક સાધારણ માંસાહારમાથી મળે તેટલો લોહ, માંસના 'સુપ' ના એક કપમા હોય તેટલુ 'બિ' વિટામિન અને નાનકડા સંતરામા હોય એટલુ 'સિ' વિટામિન.

બટેટાને રાંધવાની પણ એક કળા છે એને એવી રીતે પકવવા જોઇએ કે તેમાનો સ્ટાર્ચ પથ્ય બને પણ તે સાથે તેના અન્ય ખાદ્યતત્વો નાશ ન પામે

છાલ સાથે બાફેલા બટેટામા બધુ જ 'સિ' વિટામિન અને અન્ય તત્વોનો ઘણોખરો ભાગ જળવાઇ રહે છે કાપીને બાફવાથી તેના ૩૦ ટકા જેટલા તત્વો નાશ પામે છે. બાફવા માટે લીલા પાણીમા કેટલાક તત્વો ચાલ્યા જાય છે એટલે એ પાણીને ફેંકી ન દેતા તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ અને એટલે જ બાફવા માટે માત્ર બટેટા ઢંકાઈ રહે તેટલુ જ પાણી લેવુ જોઇએ અને બટેટા પાણીમા નાખીએ ત્યારે તે ઉકળતુ હોવુ જોઇએ.

બાફેલા બટેટાને રાતભર રાખી મુકવાથી તેના પોષકતત્વો નાશ પામે છે વધુ પડતા ન રંધાયા હોય તેવા તથા વરાળમા બાફેલા બટેટામાં મોટા ભાગના ખાદ્ય તત્વો જળવાઇ રહે છે રાંધવામા પણ છાલ સાથે રાખવાથી વધુ સારી રીતે તત્વો જળવાઇ રહે. જો કે, બાફવાથી જળવાય તેટલા તો નહી જ. ઉકાળ્યા પહેલા બટેટાને તળવાથી તેમના 'સિ' ને 'બિ'-૧ બન્ને વિટામિન ઘણે અંશે નાશ પામે છે.

અવસ્થા અને આયુષ્ય

૧ **બાળ, મધ્ય** અને **વૃદ્ધ** એમ ત્રણ અવસ્થાઓ છે.

૨ સોળમાં વર્ષ સુધી બાળ અવસ્થા ગણાય છે.

૩ બાળ અવસ્થાના પણ ત્રણ ભેદ છે. ક્ષીરપ, ક્ષીરાન્નાદ, અન્નાદ.

૪ બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેના જીવનનો આધાર મુખ્યત્વે દૂધ છે આથી ત્યાં સુધી તે **ક્ષીરપ** કહેવાય છે.

૫ બીજું વર્ષ પૂરું થાય ત્યાં સુધી દૂધ અને અન્ન બંને પર આધાર રહે છે આથી ત્યાં સુધી તે **ક્ષીરાન્નાદ** કહેવાય છે.

૬ તે પછી તેનો મુખ્ય આધાર અન્ન હોય છે. આથી તેને **અન્નાદ** કહે છે.

૭ સોળથી સીત્તેર વર્ષની અવસ્થાને **મધ્ય** અવસ્થા કહે છે.

૮ મધ્ય અવસ્થાના ચાર ભેદ છે.

૯ વીસમાં વર્ષ સુધી ધાતુ વગેરે વધે છે તેથી તે સમયને **વૃદ્ધિ** કહે છે.

૧૦ ત્રીસમાં વર્ષ સુધી વૃદ્ધિનો અને સંપુર્ણતાનો મિશ્રભાવ રહે છે આથી તે સમયને **યૌવન** કહે છે.

૧૧ ૪૦ મા વર્ષ સુધી સર્વ ધાતુઓ વગેરેની સંપુર્ણતા રહે છે આથી આ સમયને **સંપૂર્ણતા** કહે છે.

૧૨ ૪૦ થી ૭૦ વર્ષ સુધીમાં રસ–વીર્ય વગેરેની કંઇ ને કંઇ અંશે હાનિ થતી રહે છે, તેથી આ સમયને **હાનિ** કહે છે.

૧૩ ૭૦ મા વર્ષ પછી રસ–વીર્ય વગેરે ક્ષીણ થવા લાગે છે. આથી આ અવસ્થાને **વૃદ્ધાવસ્થા** કહે છે.

૧૪ ઉત્સાહ ઘટવો એ વૃદ્ધાવસ્થાનું મુખ્ય ચિન્હ છે.

૧૫ બાલ્યાવસ્થામાં ઘણું કરીને કફ વધે છે.

૧૬ મધ્ય અવસ્થામાં ઘણું કરીને પિત્ત વધે છે.

૧૭ વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘણું કરીને વાયુ વધે છે.

૧૮ બાળક કે વૃદ્ધની ચિકિત્સામાં અગ્નિ, ક્ષાર કે વિરેચનનો ઉપયોગ ન કરવો.

૧ જેનાં હાથ, પગ, પડખાં, પીઠ, સ્તનનાં અગ્રો, દાંત, મુખ, કાંધ અને લલાટ મોટાં હોય.

૨ આંગળીઓનાં પર્વો, શ્વાસ, નેત્રો તથા બાહુઓ લાંબા હોય;

૩ ભૃકુટિ, સ્તનનો મધ્ય ભાગ અને છાતી વિશાળ હોય;

૪ પિંડીઓ, શિશ્ન તથા કંઠ ટૂંકાં હોય;

૫ સત્વ ગંભીર હોય, સ્વર ઉદ્ધતાઈ વિનાનો તથા સ્નિગ્ધ હોય;

૬ નાભિ ઊંડી હોય, સ્તન ઘાટા બંધાયલાં તથા કંઈક ઊંચા હોય: કાન માંસથી ભરેલા, મોટા અને રૂંવાટીવાળા હોય; માથાના પાછલા ભાગમાં મસ્તિષ્ક અધિક હોય;

૭ સ્નાન અથવા ચંદનાદિ લેપન પછી શરીર સૂકાવાની શરુઆત માથાથી થતી હોય અને છેલ્લે છાતી સુકાતી હોય;

૮ ઉપર કહેલાં લક્ષણો જેના શરીરમાં હોય તેને લાંબા આયુષ્યવાળો જાણવો.

૯ ઉપર કહેલાં લક્ષણોથી બિલકુલ વિપરીત લક્ષણો જેનામાં હોય તેનું આયુષ્ય ઓછું હોય છે.

૧૦ જેમાં ઉપર કહેલાં લક્ષણો મિશ્ર અવસ્થામાં હોય તેનું આયુષ્ય મધ્યમ હોય છે.

૧૧ લાંબા આયુષ્યવાળાની ચિકિત્સા બેધડક રહીને કરવી.

૧૨ મધ્યમ આયુષ્યવાળાની ચિકિત્સામાં તકેદારી રાખવી.

૧૩ અલ્પ આયુષ્યવાળાની ચિકિત્સામાં ખુબ કાળજી રાખવી.

૧૪ જેની આંગળીઓના પર્વો (વેઢા) ટુંકા હોય, શિશ્ન બહુ મોટું હોય, છાતીમાં વાળની અવળી-સવળી ચકરીઓ હોય, પીઠ સાંકડી હોય, કાન–નાક સ્થાનથી ઉંચા હોય, હસતાં–બોલતાં દાંતના પેઢાં દેખાનાં હોય, નેત્રોથી જોવામાં જેને ભ્રમ થતો હોય એવી વ્યક્તિનું પરમ આયુષ્ય માત્ર ૨૫ વર્ષનું હોય છે.

(" સુશ્રુત " માંથી)

सौतिकम्

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી પ્રભુભાઇ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા—ચાલુ)

गर्भिण्यामविपर्संचधजविकारा : — ज्वर

ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના સંપૂર્ણ રોગોમાં જ્વર સૌથી અધિક કષ્ટદાયી રોગ છે. જ્વરથી ઉષ્માથી સંતપ્ત થયેલા ગર્ભમાં વિકૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે

ક્ષુધા–શ્રમ–અધ્યયન–રૂક્ષતા–ઉષ્ણતા–સ્નેહ–સ્વેદન તથા ઔષધિયો અને તેજનો વિભ્રમ મનનો સંતાપ તથા પર્વતો પર ચઢવાથી અને તૃણ તથા પુષ્પોની ગંધ વગેરે કારણોથી ગર્ભિણી સ્ત્રીને જ્વર આવે છે.

જ્વરયુક્ત ગર્ભિણી સ્ત્રીને પહેલા એક દિવસ ઉપવાસ કરાવવો ત્યારબાદ લવણ તથા સ્નેહરહિત પેયા આપવી જોઇએ.

ગર્ભિણી સ્ત્રીને તાવ આવે ત્યારે તીક્ષ્ણ અન્નપાન–સ્વેદન અને આયાસ છોડાવી દેવો જોઇએ તથા કેવળ યવાગુનું સેવન કરાવવું જોઇએ. યવાગુ દ્વારા દોષો કંઇક અલ્પ થવા પર યુષોની સાથે અન્નનું સેવન કરાવવું જોઇએ. તથા ફરી યુષો દ્વારા દોષો બહુ જ અલ્પ થવા પર માંસ રસ અથવા દુધ આપવુ. આ અવસ્થામાં ઔષધિયોનો પ્રયોગ સારો નથી. ત્યાર બાદ જો થોડો દોષ શેષ રહી જાય તો ગર્ભના સમય જોઇ ચોથા માસ પછી ચિકિત્સકે ઔષધનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. ચોથા માસ પહેલા ગર્ભ સ્થિર હોતો નથી એટલા માટે ઔષધિયોનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ નહી.

જો ગર્ભિણી સ્ત્રીને વાતિક પૈતિક અને શ્લૈષ્મિક શારીરિક જ્વર હોય તો ગુરુતા તથા લઘુતાનો વિચાર કરી મધ્ય ચિકિત્સાનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ અર્થાત ત્રણ દોષોના પ્રકોપમાં ઉપયોગી હોય તેવી ચિકિત્સા આપવી. રોગનો ઉપદ્રવ તથા રોગીનું બળ અને ગર્ભાવસ્થાને ધ્યાનમાં રાખી લેખન ઔષધિયો આપવી જોઇએ.

તાવમાં તૃષા લાગવા પર સુખોષ્ણ જળ પીવુ જોઇએ. વિશેષ કરીને વાતિક અને શ્લૈષ્મિક જ્વરમાં તો શીતલજળ વિષ સમાન જાણવુ. પૈતિક જ્વરમાં પણ ગરમ કરી ઠંડુ કરેલું પાણી પ્રશસ્ત માનવામા આવ્યું છે. માટીનો ઘડો તથા પત્થરના વાસણમાં ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી તૃષાને શમન કરનારું છે. આ વિધાન તરૂણ જ્વર માટે છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીને જો શિરોરોગ થાય તો યથાવત ચિકિત્સા કરવી જોઇએ. જ્વરનો વેગ પૂર્ણ રૂપથી શાન્ત થઈ જવા પર પણ ગુરુભોજન આપવું જોઇએ નહીં. તરુણ જ્વરમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીએ અભ્યંગ કરવો ન જોઇએ. ગર્ભાવસ્થામાં તરૂણ જ્વરમાં અભ્યંગ કરવાથી ગર્ભનો નાશ થાય છે. નસ્યદ્વારા ગર્ભિણી સ્ત્રીના દોષોનુ અવસેચન કરાવવું ન જોઇએ. નસ્ય આપવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીના પ્રાણનો નાશ થાય છે. ગર્ભિણીને શિરોવિરેચન આપવાથી સંક્ષોભ અને ભયના કારણે તેનો શરીરના વાયુનો પ્રકોપ થઇ ગર્ભ નષ્ટ થઇ જાય છે અથવા જો તેનો યથોચિત જન્મ થાય તો તેને વાતિક રોગો થાય છે.

તરૂણ ગર્ભમાં સ્વેદ આપવાથી પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. તે પ્રકુપિત થયેલું પિત્ત શીઘ્ર ગર્ભને પાડી નાંખે છે એટલા માટે ગર્ભાવસ્થામાં સ્વેદ આપવો જોઇએ નહીં. ગર્ભવિવર્ણ બની જાય છે.

તરૂણ ગર્ભમાં આપેલું વમન પોતાના ગુણો દ્વારા ગર્ભને નષ્ટ કરી દે છે.

વિશેષ રૂપથી નાભિને પીડન કરીને અથવા સંક્ષોભને કારણે ગર્ભિણીને તરૂણ ગર્ભાવસ્થામાં આપેલું વિરેચન અપ્રશસ્ત છે. આ ગુરુ–ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણોને કારણે ગર્ભને નષ્ટ કરી દે છે.

તરૂણ ગર્ભવાળી ગર્ભવતી સ્ત્રીને આસ્થાપન તથા અનુવાસન બંને આપવા નહીં. તરૂણ ગર્ભાવસ્થામાં આસ્થાપન તથા અનુવાસન આપવાથી તેના તેજને કારણે ગર્ભ નિષ્ક્રિય કે અંગવાળો થાય છે. અથવા ગર્ભસ્રાવ થાય છે. એટલા માટે બુદ્ધિમાન વૈદ્યે ગર્ભિણીને આ બે બસ્તિઓ આપવી નહીં.

વાતજ્વરની ચિકિત્સા : રોગીની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓ જાણવાવાળા ચિકિત્સકે સારી રીતે વિચાર કરી ગર્ભિણી સ્ત્રીને નીચેની વસ્તુઓનો પ્રયોગ કરાવવો જોઈએ. એરંડ–મૂળ–બંને કંટકારી– યષ્ટીમધુનો ક્વાથ રાસ્ના કલ્ક સાથે આપવો, આ ક્વાથથી વાતજ્વરની શાંતિ થાય છે. ભોજન જીર્ણ થઇ ગયા બાદ પાતળી તથા લવણ રહિત પેયા આપવી જોઈએ.

જીર્ણજ્વરમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને હંમેશાં વાતનાશક ઔષધિઓથી સાધિત કરેલું દૂધ, ક્ષીર યવાગુ અથવા જાંગલ માંસરસ આપવો જોઇએ.

પિત્તજ્વરની ચિકિત્સા : જો જ્વરમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય તો સારિવાદિકષાયમાં સાકર અને મધ મેળવી સવારે પાવું જોઈએ અથવા ક્ષીરકાકોલી, દ્રાક્ષ, યષ્ટિમધુ, સાકર તથા મધ મેળવી શરબત બનાવી આપવું જોઇએ.

કફજ્વરની ચિકિત્સા : કફજ્વરમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને રાસ્નાનો ક્વાથ સારી રીતે ઠંડો કરી તેમાં મધ મેળવી પાવું જોઇએ અથવા રાસ્ના તથા મધ મિશ્રિત દેવદારૂનો ક્વાથ અથવા રાસ્ના વાસા અને ગળોનો ક્વાથ આપવો જોઈએ.

કફપિત્તજ્વરની ચિકિત્સા : આ તાવમાં ગંભારી–ગુડુચી તથા જેઠીમધના ક્વાથમાં મધ મેળવી આપવું જોઈએ.

કફવાતજ્વરની ચિકિત્સા : આ તાવમાં બૃહત પંચમૂલ (બિલ્વ–અગ્નિમંથ શ્યોનાક પાટલા અને ગંભારી)ના ક્વાથમાં રાસ્નાનો કલ્ક મેળવી પ્રાતઃકાલે આપવો જોઇએ.

પર તે સ્ત્રીને હરેણુ તથા મગનું શાક અથવા કાકડાસીંગનો રસ યા કંઈક અમ્લરસની સાથે લવણુ તથા સ્નેહથી રહિત મૃદુ તથા સુગંધિયુક્ત ભોજન આપવું.

કામલા : આ વિકાર વત્તા ઓછા પ્રમાણમાં ગર્ભાવસ્થામાં જોવામાં આવે છે. આ વિકાર પ્રત્યાવર્તન ક્રિયાથી તથા યકૃતના વિકારથી થાય છે. આ વિકારમાં અત્યાધિક પિત્તના પ્રકોપને કારણે થાય છે. આમાં નેત્ર-ત્વચા- નખ અને મુખનો વર્ણ હળદરના જેવો થાય છે. પેશાબ તથા ઝાડાનો વર્ણ રક્ત અને પીત હોય છે. દાહ, અપચો, દુર્બળતા, શરીરની શિથિલતા આ વિકારો જોવામાં આવે છે.

ગર્ભિણીના કામલામ પિપ્પલી, અંકોઠમૂલ, ઘોડાની લીંડીનો રસ અને ભેંસના દુધનું દહી બધાને એકત્ર કરી આપવું. નવાયસ ચૂર્ણ યા લોહ પણ કામલા માટે અત્યુત્તમ છે. કટુરોહિણીનું ચૂર્ણ સાકર સાથે આપવાથી પણ કમળાની શાંતિ થાય છે. આ વિકારની શાંતિ માટે શોધન આવશ્યક છે પરંતુ ગર્ભિણીને શોધન આપવામાં આવતું નથી. માટે મૃદુ વિરેચક ઔષધો કે જે પિત્તને શમન કરનારા હોય તે આપવા. દાખલા તરીકે કાળીદ્રાક્ષ વગેરે. કમળાની શાંતિ થયા બાદ રક્ત વધારનારા દ્રવ્યો આપવા.

મૂત્રકૃચ્છ : ગર્ભવૃદ્ધિ થવાથી મૂત્રાશયની ગ્રીવા પર ગર્ભાશયનુ દબાણુ પડે છે જેથી માંસ પેશીયોના તંતુ શિથિલ થવા લાગે છે. તે પોતાની ક્રિયાઓ સારી રીતે કરી શકતા નથી. આ વિકારમાં પેશાબ ઘણી જ કઠિનતાથી અને ટીપે ટીપે નીકળે છે. પ્રથમ પ્રસવા સ્ત્રીમાં આ વિકાર વધુ જોવામાં આવે છે. આ વિકારમાં શતાવરી, દર્ભમુલ, જેઠીમધ, ક્ષીરમોરટ (દુર્વાભેદ) પાષણભેદ ઉશીર તથા નિર્મળીના બીજનો કવાથ આપવો જોઈએ. આ ઉકાળાની ખાસ જરૂર લાગે તો જ પ્રયોગ કરવો.

શોથ : શોથના વિશેષ કારણો બતાવતા અષ્ટાંગ સંગ્રહકારે કહયું છે કે જ્વર આદિ રોગના કારણે માત્રાનું અતિક્રમણ કરી અતિમાત્રામાં ગુરુ, અમ્લ, સ્નિગ્ધ, શિતલ, લવણુ ક્ષાર, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ પદાર્થોના સેવનથી વધુ ચાલવાથી ક્ષોભોત્પાદક સવારી દ્વારા માત્રા કરવાથી તથા અર્શ ઉદર **ગર્ભાવસ્થા** આદિ રોગો શોથના કારણો છે.

શોથના દોષો જો છાતીમાં સ્થાનસંશ્રય કરે તો છાતીમાં ઉપર જો જાય તો મુખ મંડળમાં બસ્તિમાં જો આશ્રય જમાવે તો નીચેના ભાગના મધ્ય શરીરમા આશ્રય મેળવે તો મધ્ય શરીરમા તથા સર્વાંગમા જો દોષો કુપિત થઈ સ્થાન મેળવે તો સર્વ અંગોમાં શોથ થાય છે.

આ શોથ દોષભેદથી ૭, અભિઘાતજ ૧ અને વિષજ ૧ મળી કુલ નવ પ્રકારનો હોય છે.

પ્રાય: ગર્ભવતીને પગોમાં શોથ જોવામાં વધુ આવે છે. જેથી ગર્ભણીએ વધુ સમય ઉભા રહેવું ન જોઈએ અને બહુ ચાલવું પણ ન જોઇએ. સૌમ્ય વિરેચનથી કોષ્ઠ શુદ્ધિ કરી લેવી જોઇએ. જો રક્તક્ષયને કારણે શોથ હોય તો લોહભસ્મ યા તેના યોગોનો પ્રયોગ કરાવવો જોઇએ. સામાન્ય તથા પુનર્નવાષ્ટક કવાથ, પુનર્નવામંડુર યા મંડુરવટક નો પ્રયોગ લાભદાયક છે.

ગર્ભાવસ્થાના લક્ષણોમાં કહ્યું છે કે **"अकामतः छर्दयति"** અર્થાત્ કોઇ વિશેષ કારણ વિના ઉલ્ટી થાય છે. આનો સમય સામાન્યતઃ પ્રાતઃકાળનો છે. જ્યારે સ્ત્રી ઉઠે છે ત્યારથી જ તેને ઉબકા થાય છે, જીવ ડોલાય છે. દાતણ કરતી વખતે ખાસ કરીને જીભ નિર્લેખનના સમયે થોડી ઉલ્ટી પણ થઈ જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને છર્દિ ફક્ત બીજા માસ પુરતી જ રહે છે. જ્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓને પાંચ માસ સુધી અને કવચિત છેવટ સુધી પણ રહે છે. આ છર્દિ જો સામાન્ય હોય તો તેની વિપરીત અસર ગર્ભિણીના શરીર પર પડતી નથી. પરંતુ જો અસ્વાભાવિક હોય તો તેની ચોકક્સ અસર માતાના અને ગર્ભના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે.

કોઈ કોઈ વાર એવી અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે કે શરીરના બીજા વિકારોને કારણે પણ ઉલટી થાય છે. માટે તેની યોગ્ય પરીક્ષા કરી નિર્ણય કરી લેવો જોઈએ.
નીચેના વિકારોમાં છર્દિ થાય છે.

(૧) આમાશયવ્રણ (૨) એપેન્ડિસાઇટીસ (૩) મસ્તિષ્ક રોગ (૪) ભોજનમાં વિષજન્ય દ્રવ્યોની ઉપસ્થિતિ (૫) બદ્ધગુદોદર.

જો સગર્ભાવસ્થાની ઉલ્ટી સામાન્ય હોય તો તેની વિશેષ ચિકિત્સાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. પરન્તુ જો ઊલટી અસ્વાભાવિક રીતે થતી હોય તો ઉપરના વિકારોની સંભાવના કરવી. અને ચોકક્સ નિર્ણય કરી તદનુસાર ઉપચાર કરવો.

અતિવમનને કારણે દ્રવ પદાર્થ અને ભોજન પણ ટકતું નથી. વારંવાર વમન થવાથી તેમાં પિત્ત અને ભોજ્યપદાર્થો જ નીકળે છે. ધીરે ધીરે ગર્ભિણીનું વજન ઘટતું જાય છે. ઉદરમાં તીવ્ર વેદના થાય છે. અતિસાર, અંગમર્દ, તોદ, ભેદ આદિ લક્ષણો જોવામા આવે છે. આ અવસ્થામાં કોઇ કોઇ વખત ગર્ભપાત થઇ જાય છે. જો અતિવમનને પરિણામે પ્રલાપ, તીવ્રરક્તક્ષય, બલનાશ, સ્મૃતિભ્રંશ, કાર્શ્ય આદિ ઉપદ્રવો થાય તો તે વખતે ગર્ભપાત કરાવાની આવશ્યકતા રહે છે. આ અવસ્થા બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં જોવામાં આવે છે.

ચિકિત્સા : નિમ્બુત્વક્ભસ્મ, કપુરકાચલીચૂર્ણ, મયુરપિચ્છભસ્મ, સુરમાવટી, ધાણા, વરીયાળી અને સાકરનું ચૂર્ણ, લોહબાનપુષ્પ, દ્રાક્ષારિષ્ટ આદિ યોગોનું યોગ્ય માત્રામાં સેવન કરાવવું.

આક્ષેપક : (*Eclampsia* ગર્ભાપતનક) આ વ્યાધિના કારણો માટે ભિન્ન ભિન્ન મતમતાંતરો પ્રવર્તે છે. હજુ સુધી એનું કોઈ ચોકક્સ કારણ માલમ પડયું નથી. અપરા (*Placenta*) માંથી વિષની ઉત્પત્તિ થઈ તેને કારણે આ રોગ થવાનો સંભવ વધુ હોઈ શકે. કેટલાક યંત્રમાંથી ઉદ્ભવતા વિષને આના કારણભુત ગણે છે. આ બધામાં અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓના સ્રાવમાં ન્યુનાધિકતા આને માટે કારણરૂપ એમ પણ ઘણા માને છે. આમાંથી કોઇને માટે સાબિતિ કે વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ સાંપડતા નથી. વળી બીજો મત એવો છે કે સગર્ભાવસ્થામાં ફલકોષના અંતઃસ્રાવની રક્તમાં અધિક વિદ્યમાનતાને કારણે જળનો સંચય તથા શોથ થાય છે. વિજ્ઞાન આ મતને ટેકો આપતું નથી, કેટલાક આહાર વિહારમાં અસમાનતા અને વિષમતાને આનું કારણ માને છે. વળી કેટલાક કેલ્શીયમની ન્યૂનતા તથા પ્રજીવક તત્વોની ન્યુનતાને આના કારણમાં મૂકે છે આમાંથી એકે મતને વિજ્ઞાન સમર્થન આપતું નથી.

ક્રમશઃ

આરોગ્ય, વિધક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ — દીપોત્સવી ૨૦૧૨ — આસો ૨૦૧૨
અંક ૧૧ — નવેમ્બર ૧૯૫૬

નૂતન વર્ષાભિનંદન

સંવત ૨૦૧૨ની વિદાય સાથે સંવત ૨૦૧૩ના નૂતન પ્રભાતની ઉષા પ્રગટે છે. આપણે સહુ અત્યારે આશાભર્યે હૈયે નૂતન નવલું વર્ષ બધાને મુબારક નીવડો એવી મંગલ ભાવના સાથે દિલમાં અનેરા ઉત્સાહ સાથે સાલમુબારકની આપ લે કરીએ છીએ

સુખ અને દુઃખની ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે. સૌને પોતાના કર્મોનો હિસાબ ચૂકવવો પડે છે પણ આજના દિને બધાં વેર ઝેર ભૂલી, બધાં દુખો વિસારી આપણે આનંદીત બની નવા વર્ષનો મંગલ આરંભ થાય તેવું ચાહીએ છીએ

આજે વખત સૌની કસોટી કરી રહ્યો છે માનવતા ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે નીતિ, રીતિ ધ્યેય ન્યાય આ બધું ઘટી એને સ્થળે ઇર્ષ્યા, વેર, ઝેર અને કટુતા વધતાં જાય છે. ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે 'જીંદગીમાં સાચું સુખ કયાં છે? શેમાં છે?

નાણાકીય ભીંસ વધતી જાય છે. મધ્યમ વર્ગના માનવીને આજે ધરતી પર ઉભવાનુંય સ્થાન ન હોય તેવી કપરી તેની હાલત છે જીવનના તેજમય વર્તુલ અલોપ થઇ ત્યાં એને માટે અંધાર કુંપીઓ ઠલવાય છે મરવાને વાંકે જીવતો હોય તેવી એની સ્થિતિ છે

આ બધી પરિસ્થિતિ વચ્ચેય આપણે ઇશ્વરને પ્રાર્થીએ કે અમારાં જીવનનાં અંધારાં દૂર કરી અમને અજવાળું આપ સત્યની વધુ સમીપ લઇ જા, જીંદગીને જીવંત બનાવી શકીએ તેવું બળ અમારી ભૂજાઓમાં ભર!

નવા વર્ષમાં સૌનું જીવન સુખમય-આરોગ્યમય અને મંગલમય નીવડો, એવી શુભેચ્છા સૌને પાઠવીએ છીએ આપણે નવા વર્ષમાં પદાર્પણ કરતાં વધુ ઉન્નત, વધુ સ્વચ્છ અને વધુ પ્રગતિમય જીવન વ્યતિત કરવાનું પણ લઇએ

વૈદ્યસમાજમાં આજે ધન્વન્તરિ પૂજનો થશે, ત્યારે ભગવાન ધન્વન્તરિના આદર્શોને આપણે પૂર્ણતઃ વ્યવહારમાં ઉતારીએ અને આપણા આયુર્વેદનું ગૌરવ વધારવા ઉન્નત મસ્તકે કદમ ઉઠાવીએ,

નૂતન વર્ષાભિનંદન!

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરૂં થાય છે અંકો સ્ટોકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે.

લવાજમ: આ પત્રનું હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂા. ૪ મનીઓર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી.** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ એ શિરનામે કરવો.

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લક્ષત ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમાં સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડ્યા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉક્ટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું:
ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર સંપાદક:
આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ, એમાં કરેલ જાહેરાત તુરતજ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૨ છે. ૦। પાનું એક વખતના રૂા. ૧૦, ૦॥ પાનું રૂા. ૨૦ અને આખું પાનું રૂા. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધું મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનું દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન રૂા.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનું માસિક

સ્થાપના: ૧૯૨૧

આ રો ગ્ય સિ ન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી:
સ્વ વૈદ્ય ગો. કું. ઠક્કુર

સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧૧
નવેમ્બર ૧૯૫૬
આસો સં. ૨૦૧૨

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.

વીતેલા વર્ષનું વિહંગાવલોકન

સંવત ૨૦૧૨

ગતવર્ષના નોંધપાત્ર બનાવો:

(૧) શુદ્ધાયુર્વેદની પરીક્ષા ઉતીર્ણ કરનારને મુંબઇના વૈદ્યકીય કાયદા હેઠળ રેજીસ્ટ્રેશન મળશે એવી સરકારની જાહેરાતને વૈદ્યસમાજે વધાવી લીધેલ છે. "આયુર્વેદ પ્રવીણ", નો કોર્સ ૪ વર્ષનો થયો છે. પ્રવેશ યોગ્યતા પણ નક્કી થઇ ગઈ છે. આ કાર્ય માટે શુદ્ધાયુર્વેદ સમિતિના પ્રમુખ શ્રી વામનરાવ દીનાનાથ વૈદ્ય અને શ્રી નારાયણ હરિ જોષી ધન્યવાદને પાત્ર છે. (૨) ગુજરાતમાં વડોદરા અને નડિયાદ ખાતે શુદ્ધાયુર્વેદના વિદ્યાલયોનો પ્રારંભ. તેમાં નડિયાદ ખાતે અમુક અગવડોને લઇ આવતા જુનમા એનો આરંભ થશે. જ્યારે વડોદરા ખાતે વિદ્યાલય ચાલુ છે.

(૩) આપણા આરોગ્યસચિવ રાજકુમારી અમૃતકુંવરે ચીનની યાત્રા કરી અને ભારતમાં આવી ચીનની ૬૦ કરોડની વસ્તીમાં આધુનિક ડૉકટરો કેવળ ૩૦ હજાર હોવાનું જણાવી, ભારતમાં વસ્તી ઓછી હોવા છતાં આધુનિક ડૉકટરો વધુ હોય આરોગ્ય બાબતમાં ભારતવર્ષ આગળ છે એમ જણાવ્યું.

(૪) નવેમ્બરમાં અખિલ સિલોન આયુર્વેદિક કોંગ્રેસના મુખ્ય મહેમાન તરીકે પં. શિવશર્માએ સિલોનનો સફળ પ્રવાસ ખેડયો. આપણને જાણવા મળ્યું કે સિલોનમાં સરકાર આયુર્વેદના ઉત્કર્ષ માટે જાગૃત છે, જ્યારે ભારતવર્ષમાં કેન્દ્ર સરકાર એટલી ઉત્સાહી નથી.

(૫) ડિસેમ્બરમાં મુંબઇ વૈદ્ય સભાની ચૂંટણી થઇ જેમાં પ્રમુખપદે વૈદ્ય હિંમતલાલ ત્ર્યં. મુનિ આવ્યા. મુંબઈ ઉપનગર વૈદ્ય મંડળમાં વૈ. ત્રિકમલાલ રાવલ પ્રમુખપદે આવ્યા.

(૬) દ્વીતીય પંચવર્ષીય યોજનામા મુંબઈ સરકારે ગંજાવર રકમોમાંથી વૈદક ખાતા માટે એક કરોડ ૮૮ લાખની રકમ જાહેર કરી જેમાં આયુર્વેદ માટે માત્ર રૂા. ૯॥ લાખ ખર્ચવાની યોજના કરી. શુદ્ધાયુર્વેદ અને ઇતર પ્રવૃત્તિઓથી ધમધમી ઉઠેલું મુંબઈ આમ પાછળ કાં? અને યોજનાની રજુઆતમાં "એલોપથિક ચિકિત્સા મોંઘી છે અને ગરીબોને પરવડે તેમ નથી માટે અને પૂરતા પ્રમાણમાં ડૉકટરો પ્રાપ્ય નથી. માટે આયુર્વેદને પ્રોત્સાહન આપવા સાડા નવ લાખ રૂા. ની યોજના નક્કી કરેલ છે" એવી રજુઆત શું કહે છે?

૭ જામનગરમાં કેન્દ્ર સરકાર તરફથી અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમ ચાલુ થયો છે. તેમાં પ્રિંસીપાલ પદે શ્રી વૈદ્યરાજ જાદવજીભાઇ નીમાયા હતા પણ તેમના ખેદપ્રદ અવસાન બાદ એ જગ્યાએ પુનાવાળા શ્રી વૈ. ભા. વિ. ગોખલેની નિમણુંક થઇ ગઇ છે.

૮ મુંબઇની બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદ તરફથી ૨૩ વિષયો નક્કી કર્યા બાદ તેમાં યોગ્ય લેખકો આગળ આયુર્વેદના પાઠયગ્રંથો વિષયવાર લખાવવાનું નક્કી થયું છે. એ કાર્યમાં વૈ. રણજીતરાય દેસાઈ અને વૈ. ના. હ. જોષી જેવા કાર્યકરો સોત્સાહ કાર્યને આગળ ધપાવે છે. રૂગ્ણ ચિકિત્સા સંશોધનનું કાર્ય વૈ. રામશિરોમણિ દ્વિવેદી અને પુનાવાળા વૈ. દેશપાંડે હસ્તક હતું. તેમાં વૈ. દેશપાંડેનું દુઃખદ અવસાન થતાં પુનાવાળા વૈ. એન. શ્રી. જોષી નીમાયેલ છે. બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ દ્વારા મે માં એક સુંદર અને સફળ એવી શારીર સંજ્ઞા પરિષદ મુંબઈ ખાતે યોજાઇ હતી. અમે બોર્ડને પ્રાર્થના કરેલી કે આ જાતની પરિષદો સંદિગ્ધ વનસ્પતિ સંજ્ઞાઓ, ત્રિદોષ વિષયક બાબતો વગેરે પર યોજવી ઘટે છે, જેનું અહીં અમો પુનરૂચ્ચારણ કરીએ છીએ.

૯ અખિલ ભારત આયુર્વેદ મહા સમ્મેલન તરફથી ૪૧ મું અધિવેશન કુરનુલ ખાતે ભરાયું હતું. જેમાં પ્રમુખપદે શ્રી વાય. પ્રાર્થનારાયણ પંડિત હતા.

૧૦ ૨૭–૪–૫૫ ના રોજ ભારત સરકાર તરફથી વિદ્યમાન આયુર્વેદિક યુનાની આદિ શિક્ષણોની સવલતોનો વિચાર કરી તેમાં યોગ્ય એકવાકયતા અભ્યાસક્રમમાં લાવવા બાબત તેનું સર્વાંગી નીરિક્ષણ કરી સમાન દરજ્જો અને અધિક વૃદ્ધિ કરવા માટે એક કમિટી સૌરાષ્ટ્રના આરોગ્યપ્રધાન શ્રી દયાશંકર દવેની અધ્યક્ષતા હેઠળ નીમાયલી આ દવે કમિટિએ સપ્ટેમ્બર ૫૬ માં પોતાનો રિપોર્ટ પૂર્ણ કરી કેન્દ્ર સરકારને સુપ્રત કર્યો છે.

૧૧ રાષ્ટ્રપતિના માનપ્રદ બિરૂદોમાં 'પદમશ્રી' નું માનપ્રદ વિરુદ વૈદ્ય ગુરૂગાય ચૈન્ના મોદીને નેત્રરોગ પર વિનામૂલ્યે શસ્ત્રકર્મ કરી સફળતા મેળવવા બદલ સપાનો.

૧૨ બોમ્બે મેડિકલ એસોસિયેશન (આયુર્વેદિક નું ત્રીજું અધિવેશન મુંબઇમાં માર્ચમાં મળ્યું હતું. જેમાં આરોગ્યસચિવ શ્રી શાંતિલાલ શાહે અને પં. શિવશર્માએ ખાસ હાજરી આપી હતી. અને લગભગ સો એક ડિ. એ. એસ. એફ. સભ્યો હાજર રહયા હતા.

૧૩ સૌરાષ્ટ્ર વૈદ્ય સમ્મેલન ૩ જું અધિવેશન જામનગર મુકામે ભરાયું જેમાં દુઃખદ ઘટના શ્રી વૈ. જાદવજીભાઇનો સ્વર્ગવાસ થયો, તે બની. ત્યાર બાદ સમ્મેલને ખુલ્લું અધિવેશન ભરી વૈ. વલ્લભરામ વૈદ્યના પ્રમુખપદ હેઠળ કાર્યવાહક સમિતિ નીમી.

૧૪ આયુર્વેદનો લોકસભા (દિલ્હી)માં પ્રચાર કરવા અખિલ ભારત આયુર્વેદ મહાસમ્મેલન તરફથી એક સફળ ઉપક્રમ મે માં. યોજાયો હતો.

૧૫ ઊંઝા ખાતે મહાગુજરાત વૈદ્ય મંડળનું ૧૪ મું અધિવેશન ભરાયું. જેમાં પ્રમુખપદે શ્રી વલ્લભરામ વૈદ્ય હતા. સાથે મહાગુજરાત સ્નાતક મંડળનું ૩ જું અધિવેશન વૈ. ફુલાભાઇ મ. પટેલના પ્રમુખપદે અને બમ્બઇ રાજ્ય વૈદ્ય સમ્મેલનનું અધિવેશન વૈ લક્ષ્મીશંકર રા. શાસ્ત્રીના અધ્યક્ષપદે ભરાયું.

૧૬ અખિલ ઓરિસ્સા આયુર્વેદિક કોંગ્રેસનું અધિવેશન બરહામપુર ખાતે મળ્યું તેમાં પ્રમુખપદે વૈદ્યરત્ન પં. શિવશર્મા હતા.

૧૭ મુંબઇ સરકારના બોમ્બે મેડિકલ પ્રેક-

ટીસનર્સ (એમેન્ડમેન્ટ) બીલ ૧૯૫૬ને રાષ્ટ્રપતિની મંજુરી મળી, આ દ્વારા સરકારને બોર્ડ અને આયુ ફેકલ્ટીના જુદા પ્રમુખ નીમવાની સત્તા મળે છે

૧૮ વૈ વેણીમાધવ માનાજી જોષીએ પોતાને ૬૦ વર્ષ થયા તે વેળા જુદી જુદી વૈદ્યકીય સંસ્થાઓને યાદ કરી, ઉત્તમ દાખલો બેસાડયો

૧૯ મહાગુજરાત વૈદ્યમંડળની નવી કચેરી, અમદાવાદ ખાતે, ઉંઝાના વૈદ્ય સમ્મેલન બાદ રખાઇ છે અને પ્રધાનમંત્રી શ્રી વૈ શશિકાંત ભુલાભાઇ પંડયા છે મ ગુ વૈદ્ય મંડળની નવી સ્થાયી સમિતિની બેઠક ગત તા. ૨૧–૧૦–૫૬ ના રોજ મુંબઈમાં મળી હતી

૨૦ નાગપુરમાં રજીસ્ટર્ડ ચિકિત્સક વૈ ઉમાશંકર શુકલ સામે નેત્રરોગનું શસ્ત્રકર્મ કરવા બાબત અદાલતમાં પોલિસ ખટલો ઉભો કરવામાં આવ્યો તેમાં ના ન્યાયમૂર્તિ શ્રી ગોપકરે એ વૈદ્યને નેત્રરોગની આ પ્રકારની ચિકિત્સા કરવાનો અધિકાર હોવાનું જણાવી નિર્દોષ જાહેર કર્યા હતા

૨૧ ડાયરેકટર ઓફ આયુર્વેદની જગ્યાએ બીજા પાંચ વર્ષો માટે શ્રી પં. હરિદત્તજી શાસ્ત્રી આવ્યા છે.

૨૨ બાપાલાલ (દ્રવ્યૌષધ) સમિતિએ જોરશોરથી કામ ચાલુ રાખ્યું છે અને લગભગ પૂર્ણતાને આરે હોય એમ જાણવા મળ્યુ છે પં. શિવશર્મા સમિતિના કાર્ય બાબત કંઈ જાણવા મળ્યું નથી

૨૩ વૈદ્યરત્ન પં. શિવશર્માનો સત્કાર સમારંભ ગ્રીન્સ હોટેલ મુંબઈમાં ગત વિજયા દશમીએ યોજાયો હતો એનો અહેવાલ અન્યત્ર છે

ઉપરની વિગતો જોતા આયુર્વેદ ક્ષેત્રે ખાસ ધ્યાન ખેંચનાર વ્યકિત તરીકે **પં. શિવશર્મા** તરી આવે છે

પ્રગટેલાં પ્રકાશનો વૈદ્યકીય સાહિત્ય આ વર્ષે પ્રગટ થયેલા પુસ્તકમાં મુખ્યત્વે 'જીવનસારસંગ્રહ' (હિંદી) ક હરસ્વરૂપ શર્મા, 'આરોગ્ય અને મૃત્યુંજય માર્ગદર્શન' ડૉ હરકીશનદાસ ગાંધી રસતંત્રસાર અને સિદ્ધ પ્રયોગસંગ્રહ (ગુજરાતી) દ્વિતીય ખંડ ક કૃષ્ણાનંદજી સ્વામી 'આ વ્યાધિ વિજ્ઞાન' ભાગ ૪ થો 'આરોગ્યદર્પણ' અને ત્રિદોષ પરિચય' (ગુજ) વૈ ચંદ્રશેખર ઠકકુર, 'ગાંવોમે ઔષધરત્ન' (તૃતીય ખંડ હિંદી) ક સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી, 'કૌમારભૃત્ય' (ગુજ.) વૈ. પ્રભુભાઇ ભકત નોંધપાત્ર છે આ પ્રગટ થયેલા પુસ્તકોની સમીક્ષા કરતાં સર્વશ્રેષ્ઠ કૃતિ તરીકે કૌમાર ભૃત્ય (ગુજરાતી) ના લેખક તરીકે **વૈ પ્રભુભાઇ ભકત** આ વર્ષના ઉત્તમ લેખક તરીકે માન પામી જાય છે આ પુસ્તક ગત માસમાં જ પ્રગટ થયેલ છે એની વિસ્તૃત સમીક્ષા આગામી અંકે કરવામાં આવશે ગુજરાતી ભાષામાં આઠ વૈદ્યક પત્રોમાંથી સાત થયા છે અમદાવાદથી પ્રગટ થતુ 'નિરોગી" (વૈ નત ન પાટડીવાળા) બંધ પડયું છે. તે સિવાયના ગુજરાતી મરાઠી અને હિંદી વૈદ્યકીય પત્રો બરોબર પ્રગટ થતા રહે છે એમાં ભિષગ્વિલાસે 'મધુમેહ વિશેષાંક', પ્રાણાચાર્ય 'સિદ્ધપ્રયોગાંક' પ્રગટ કરેલ છે

પ્રકીર્ણ વિગતો: આમ એકંદર જોતાં આયુર્વેદ ક્ષેત્રે ઘણું ઘણું થયું છે જામનગર ખાતે આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટી તરફથી માન્ય એવો એમ બી બી એસ વીથ આયુર્વેદનો અભ્યાસક્રમ શરૂ થયેલ છે ત્યાંનુ સંશોધન કેન્દ્ર સારું ચાલી રહ્યું છે આમ મુંબઇ અને સૌરાષ્ટ્ર સરકાર તરફથી તો આયુર્વેદને બહુ જ સારું એવું પ્રોત્સાહન મળ્યુ છે મુંબઇ સરકારની આયુર્વેદને નાણાકીય સહાય તો બહુજ ઓછી

ગણી શકાય તેમ છે. અને વધુમાં હવે વિશાળ દ્વિભાષી બનતાં આવનાર પલ્ટાઓ અંગે અમોએ સવિસ્તર ચર્ચા અમારા ગતાંકમાં કરેલ છે જે જિજ્ઞાસુઓને યાદ હશે. હવેના વિશાળ દ્વિભાષીમાં જામનગર–વડોદરા–મુંબઇ –નાગપુર–પુના આદિના સંશોધન કેંદ્રો હોઇ આ દ્વિભાષી રાજ્ય અન્ય પ્રાંતો માટે દાખલા-રૂપ બનશે. આ એક એવા ક્રિયાકાળમાં આપણે આવી પહોંચ્યા છીએ કે હવે જગતભરમાં આપણે આયુર્વેદના મહામુલા સિદ્ધાંતોની અગત્યતા સિદ્ધ કરી બતાવવી પડશે. નિદાન, ભારતવર્ષમાં આવા સંશોધન કેંદ્રો હોય તેમાં તો અવશ્ય ધ્યાન લાવે તેવા પરિણામો લાવી ભારતમાં આયુર્વેદને રાષ્ટ્રીય ચિકિત્સાનું બિરુદ આપવા સરકાર જાતે તત્પર બને એવી પરિસ્થિતિ ઉભી કરવા ઘટે છે. સરકારે મુંબઇ રાજ્યમાં એક ૩૦૦ થી ૪૦૦ પથારીવાળી મોટી આયુર્વેદિક ઇસ્પીતાલ ખોલવી ઘટે છે.

દુઃખદ અવસાનો : આપણા વૈદ્ય સમાજમાંથી આ વર્ષે સમાજની મહાન વંદનીય વિભૂતિ વૈદ્યરાજ જાદવજી ત્રિ. આચાર્યના અવસાનથી જબ્બર ફટકો લાગ્યો છે. એમના જેવા કર્તવ્યનિષ્ઠ સાહિત્ય સેવક ક્યાં છે? તે ઉપરાંત વૈદ્યરાજ પં. ભાગીરથજી સ્વામી, વૈ. પાંડુરંગ હરિ દેશપાંડે, સુરતવાળા વૈદ્યરાજ ભૂખણદાસભાઈના અવસાનથી આપણે સારા વિદ્વાન ગુમાવ્યા છે.

સરવૈયાને અંતે : આ વર્ષ આયુર્વેદ માટે શુભપ્રધાન મિશ્ર અસરોવાળું બન્યું છે. આયુર્વેદના ક્ષેત્રે રાજકારણની માત્રા થોડી ઘટી અને વિજ્ઞાનની માત્રા વધે એવી પ્રાર્થના સાથે અમો ભગવાન ધન્વન્તરિને સહસ્ત્રશઃ વંદન પાઠવતાં એમની શુભાશિષ માગીએ છીએ.

હરીતકી—હરડે.

લેખક :
શ્રી જડુભાઇ વૈદ્ય (બોટાદ)

(ગતાંકથી ચાલુ)

પરસેવો શરીરે બહુ જ થતો હોય તો કોરૂ હરડેનું સુક્ષ્મચુર્ણ આખે દીલે ખુબ ચોળીને પછી સ્નાન કરવાથી ફાયદો થશે અથવા હરડેના ચુર્ણને પાણીમાં મેળવીને પણ શરીરે ચોળીને નહાવામાં આવે તો એનાથી પણ પરસેવો ઓછો વળશે.

વળી હરડે, લોદર, લીમડાનાં પાન, આંબાની અંતર છાલ, અને દાડમનાં છોડીયા એ સર્વેનું સમભાગે ચુર્ણ બનાવી પાણીમાં મેળવી શરીરે ચોળીને નહાવાથી સ્ત્રીઓનુ શરીર કોમળ અને કાંતિવાળુ થાય છે. અત્યારે પફ–પાઉડરનો યુગ છે. આપણી સ્ત્રીઓ અભિનેત્રીઓનું અનુકરણ કરતાં શીખી છે. સૌંદર્ય વતી નારીઓ પણ–અરે ગૃહિણીઓ સુદ્ધાં પાઉડર ચોપડીને બહાર નીકળે છે. પફ–પાઉડરની ઘેલછા જ સ્ત્રીઓને લાગી છે એમ કહી શકાય. એથી એમની સુંદરતા વધતી હશે કે ઘટતી હશે એનો એક શંકા જ છે. પણ આવા વિદેશી પફ–પાઉડર ચોપડવાથી ચામડીના છિદ્રો પુરાઈ જાય છ અને એ પરિણામે ત્વચા રુક્ષ થઈ જાય છે ને ઉલટી દેખાવે વધુ ખરાબ લાગે છે. એનાથી શરીરની કાંતિ ચામડીનો વર્ણ સુધરવાને બદલે બગડે છે. એના કરતા આવા આપણા આયુર્વેદાચાર્યોએ બતાવેલા પ્રયોગો સ્નાનપુર્વે ચોળીને નહાવાથી શરીરનુ સૌંદર્ય ખરેખર કાયમને માટે વૃદ્ધિ પામે છે અને કશું નુકશાન થતુ નથી. આર્ય પ્રજા આ ક્યારે સમજશે? બીજી ઔષધિઓ ન હોય તો ફક્ત હરડેનું ચૂર્ણ ચોળીને નહાવાથી કોમળતા અને ક્રાંતિ આપશે. સુકા આમળાનો ભુકો પણ એવો જ ફાયદો કરે છે. આપણે ત્યાં સ્નાન કરવામા પચામૃત વાપરવાનો પહેલા રિવાજ હતો દુધ, દહીં, સાકર મધ અને ચોકખું પાણી જ ઘીએ પંચામ્રત એમા હરડે કે આમળાનો ભુકો નાખી શરીરે ચોળીને પછી નાહવામા આવે તો શરીરના કાંતિ કોમળતા અને સૌન્દર્ય એવાં વધશે કે પછી સ્ત્રીઓને પફ પાઉડરની જરૂર પણ નહી રહે પરંતુ જેની નસેનસમા હવે વિદેશી સંસ્કૃતિનું ઝેર ઉતરી ગયુ છે એવી સુધરેલી સન્નારીઓને આ વાત શી રીતે ગળે ઉતરે?

વિષમજ્વર–અનિયમિત આવતો અને ઝીણો તાવ એમાં હરડેનુ ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી મટે છે.

અજીર્ણનો જેને રોગ હોય તેણે જમતાં પહેલા હરડે અને સુંઠનુ ચૂર્ણ હમેશા લેવું અને હિતકારક–પથ્ય–સુપાચ્ય ખોરાક જ લેવો જોઇએ.

અમ્લપિત્ત કે જેમા ખાટા ઓડકાર, ખાટી ઉલટીઓ થાય છે અને છાતીમા તથા કંઠમાં દાહ થાય છે એમા હરડેનું ચૂર્ણ અને કાળી ધરાખ એની ચટણી બનાવીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે

સઘળી જાતના આંખના રોગોમા હરડેના અતિસુક્ષ્મ ચુર્ણને ચોકખા પાણી જ ઘીમા ખુબ ઝીણુ વાટી આખોની બહાર પોપચા ઉપર અને આસપાસ ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે આખોની બહાર પોપચાં ઉપર અને નીચે આખોની આસપાસ જે લેપ કરવામાં આવે એને આયુર્વેદની પરિભાષામા 'બિડાલક લેપ' કહેવામા આવે છે એ પ્રમાણે હરડેના ચુર્ણને ઘીમા કાલવીને બિડાલક લેપની પદ્ધતિએ ચોપડવાથી આંખોના ઘણાખરા રોગોમાં ફાયદો થાય છે અને રાહત મળે છે. આખોની બહાર આસપાસ આવી રીતે લેપ ચોપડવાથી બિલાડાના જેવી આખોનો દેખાવ થતો હશે એટલે એવું નામ કદાચ પડયું હોય

હાથ પગના નખો અને એની આસપાસ માંસ પાકતું હોય ત્યાં હરડેના ચુર્ણને લીલી હળદરના સ્વરસમાં ખુબ ઘુંટીને ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે. હાથપગના નખોનું માંસ પાકવું અને એમાં બળતરા થાય એને આયુર્વેદમાં 'ચિપ્પ' નામનો શુદ્રરોગ કહે છે.

હવે આયુર્વેદમાં જે હરડેના રસાયન પ્રયોગો કહેવામાં આવ્યા છે અને જે નિત્ય સેવન કરવાથી નિરોગી રહેવાય છે, ભાવિ રોગો ટળે છે, વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે. અને દીર્ઘાયુષી થવાય છે અને થયેલા રોગો નાબુદ થાય છે એ પૈકીના થોડા અહીં ઉતારીએ.

હરડેના રસાયન પ્રયોગો

હરડેનું ચુર્ણ પહેલે દિવસે સુંઠનું ચૂર્ણ મેળવીને અને બીજે દિવસે સિંધાલુણનું ચુર્ણ મેળવીને અને ત્રીજે દિવસે લીંડીપીપરનું ચુર્ણ મેળવીને એમ વારા ફરતી કાયમ જે સેવન કરે તો એવા માનવાને કદિ પણ કોઇ જ રોગ સતાવી શકતો નથી. એનાથી નિત્ય નિરોગી રહી શકાય છે.

રોજ બે હરડેની છાલનું ચૂર્ણ જો ગોળની સાથે સેવન કરે તો એ માણસ દીર્ઘાયુષી થાય છે.

હરડેનું ચુર્ણ જો મગના ઓસામણના અનુપાન સાથે વાપરી પછી ઉપર લઘુ–હળવું ભોજન કરે તો આ પ્રયોગથી લાંબા સમયે સઘળા રોગો મટી જાય છે. બળ વધે છે. ઓજસની વૃદ્ધિ થાય છે, વૃદ્ધાવસ્થા દુર ઠેલાઇ છે અને શરીરમાં પડેલી કરચલીઓ અને આવેલા ધોળા વાળ ઓછા થાય છે તેમજ દીર્ઘાયુષી થવાય છે, આવા પ્રયોગોનું દીર્ઘ સમય સેવન કરવું પડે છે. આ મગના ઓસામણના અનુપાનવાળો હરડેનો પ્રયોગ એક વરસ સુધી કરવાની ગ્રન્થકારની ભલામણ છે.

હરડે, હરડાદળ, લીંડીપીપર, સિંધાલુણ અને કઠ–સાચો સુગંધી ઉપલેટ–એ સઘળું સમભાગે ચુર્ણ કરીને ગૌમુત્રમાં પીવાથી રેચ લાગે છે અને પેટ ખુબ સાફ થઇ જાય છે.

ગોળ, કાળી દરાખ, મધ અને હરડેનું ચુર્ણ મેળવીને લેવાથી પણ વિરેચન થાય છે. આ પ્રયોગ પિત્તના રોગમાં વધુ લાભકારી છે. હળદર, લીંડીપીંપર, સિંધાલુણ અને વાવડીંગ એના ચુર્ણ સાથે હરડેનું ચુર્ણ મેળવીને ગૌમુત્રના અનુપાન સાથે એ લેવાથી પણ ખુબ રેચ લાગે છે.

આ ત્રણ પ્રયોગો વિરેચન–રેચ માટે છે.

એ હરડેનું ચુર્ણ ગોળની સાથે મેળવીને નિત્ય લેવાથી રસાયન ગુણ શરીરમાં થાય છે. અને ઘણા રોગોમાંથી મુકિત મળે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. જઠરરોગ, ગુલ્મ પ્રમેહ હરસ વગેરે રોગો હઠે છે. હરડેના પ્રયોગથી સોજા અને જળોદર પણ મટે છે. જેવી રીતે શરદઋતુમાં સુર્યના પ્રકાશ અને વાયુથી જલ રહિત વરસી ગયેલાં વાદળાંઓ વીંખાઇ જાય છે તેમ હરડેનું નિત્ય સેવન કરવાને કાસ, ખાંસી, શ્વાસ, દમ વગેરે રોગો પણ ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી. જેવી રીતે અસુરો ઇંદ્રને પરાસ્ત કરી શકતા નથી અને જેવી રીતે પવનથી અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે તેવી રીતે હરડે ગોળની સાથે ખાવાથી શરીરમાં બળ અને વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. મતલબમાં જેનું નામ જ અભયા છે એવી હરડેનું સેવન કરનારને પછી રોગ તો થાય જ શેનો ?

હરડે જેવો ગોળની સાથે ફાયદો કરે છે તેવો જ મધની સાથે પણ કરે છે. એનાથી દુઃસાધ્ય તથા જુનામાં જુના રોગો નષ્ટ થાય છે. સંસારમાં–જગતમાં એવો કોઈ રોગ નથી કે જે હરડેના સેવનથી ન મટે. ઋતુઅનુસાર યોગ્ય અનુપાનથી પણ હરડેનું સેવન કરવાથી રસાયન ગુણ થાય છે.

વર્ષાઋતુ–અશાઢ અને શ્રાવણ માસમાં હરડે સિંધાલુણ સાથે લેવી શરદઋતુ–ભાદરવા આસો માસમાં હરડે સાકર સાથે લેવી. હેમન્ત–કારતક, માગશર માસમા હરડે સુંઠની સાથે લેવી શિશિર–પોષ, મહા માસમાં હરડે લીંડીપીપરના સાથે લેવી. વસંત–ફાગણ, ચૈત્ર માસમા હરડે મધ સાથે લેવી. અને ગ્રીષ્મ-ઋતુમાં–વૈશાખ, જેઠ માસમાં હરડે ગોળ સાથે લેવી. આ 'ઋતુ હરીતકી રસાયન પ્રયોગ' કહેવાય છે. જેનુ નિત્ય સેવન કરવાથી નિરોગી નિત્યયૌવનયુક્ત અને દીર્ઘાયુષી રહી શકાય છે

એ સિવાય નાના બાળકોને પણ હરડેનો ઘસારો પાણીમા ઘસીને–ઉતારીને પવાય છે. એથી બાળકનું પેટ સાફ રહે છે અને બાળક લે છે. હરડે તુરી લાગે અને બાળક ન પી શકે તો તેમા મધ મેળવીને પણ અપાય આયુર્વેદે બાળકને માટે સુવર્ણની ઘણી પ્રશંસા કરી ઉપયોગી છે એમ ગણ્યુ છે તો હરડેના ઘસારા સાથે આયુર્વેદની એક 'કુમાર કલ્યાણ રસ' નામની બનાવટ છે કે જેમા સોનુ–સોનાની ભસ્મ આવે છે એ આપવાથી બાળકને કશા રોગો થતા નથી. બાળક કદિ માંદુ પડતું નથી અને સહેલાઇથી દાંત ફુટે છે. રીકેટ્સ–બાલશોષ કે કાઢાનો રતવા જો બાળકોને થતો હોય એને માટે હરડેનો ઘસારો અને કુમારકલ્યાણરસ બહુ જ ફાયદાકારક છે.

હરીતકી–હરડેના ઔષધકલ્પો–શાસ્ત્રીય બનાવટો અનેક છે, કે જેનું એક નાનકડુ સ્વતંત્ર પુસ્તક ભરાય. એ બધા જ તો અહીં ઉતારવાનું શક્ય નથી, છતા એમાથી ચુંટી કાઢેલા કેટલાક ઔષધકલ્પો અહીં ઉતારીશુ.

હરીતકી-લોહભસ્મ યોગ – હરડેનુ ચુર્ણ ૨॥ તોલા, સુંઠનુ ચુર્ણ ૨॥ તોલા, એમા લોહભસ્મ તોલો ૧। મેળવી ત્રણેયનુ મિશ્રણ કરી શીશીમા ભરી રાખવું. એમાથી સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણવાર એક એક આનીભાર મધમાં તથા ઘીમા ચાટવાથી પરિણામ થશે એટલે ખોરાક લીધા પછી એ જઠરમાથી નાચે ઉતરી નાનાં આતરડામાં પ્રવેશ કરે ત્યારે એટલે લગભગ ભોજન બાદ ત્રણથી ૭ કલાકે જ પેટમાં દુખાવો થાય છે તેમાં ફાયદો કરે છે.

હરીતક્યાદિ ચુર્ણ : હરડેદળ, અતિવિષની કળી, સિંધાલુણ, સંચળ, વજ અને ઘીમાં શેકેલી હીંગ એ સઘળા ઔષધો સરખે વજને લઈ ખાંડી એનુ વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી આશરે એઆની ભારથી પાવલીભાર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ગમે તેવો સખત મરડો હોય તો એ પણ મટે છે.

હરીતકી–મંડુરભસ્મયોગ : હરડેનું ચુર્ણ ૪ તોલા, શુદ્ધ આમલસારો ગંધક ૨ તોલા મંડુરભસ્મ ૧ તોલો એ ત્રણેયને મિશ્રણ કરી એમાંથી આશરે બે આની ભારથી પાવલી ભાર ભાંગરાના રસમા લેવાથી ફીકાશ મટે છે. અને સંગ્રહણી તેમજ આંતરડાનાં દર્દમા પણ ફાયદો થાય છે. હરસને પણ મટાડે છે

અભયાદિક્વાથ : હરડેદળ, હીમેજ, નાગરમોથ, ધાણા, રતાંજલી પદમક, અરડુસીના પાન, ઇંદ્રજવ સુગંધી વાળો, લીમડાની ગળો ગરમાળાનો ગોળ, કડવીપાટ, સુંઠ અને કડુ એ ઔષધી સરખે વજને લઈ સુકીધા કકડા કરી આખાભાગા ખાંડી ચિરાઉ ચાળણીથી ચાળી એની ચાર ચાર તોલાની પડીકી બનાવી દોઢશેર પાણીમા ઉકાળી આશરે પાચેક તોલા બાકી રાખી એને લુગડાથી ગાળી તેમા લીંડી પીપરનુ ચુર્ણ એકથી બે વાલ જેટલુ નાખીને પીવુ એનાથી દરેક પ્રકારના ત્રિદોષજ્વર, સન્નિપાત, બકવાદ, તંદ્રાઘેન., કફ, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, પિપાસા–તૃષા, ઉલટી–બકારી વગેરે મટે છે. મલશુદ્ધિ થાય છે. દીપન પાચન થાય છે. અરૂચિ મટે છે આ ઉકાળો સઘળી જાતના તાવોમા ઉપયોગી છે વળી એનાથી યકૃત–લિવર પણ સુધરે છે અને કમળો

ઉકાળો નાખવા ફક્ત ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લુગડે ગાળી આ વલ્લભઘૃત શીશીમાં ભરી લેવું. રોજ ૦॥ થી એક તોલો ઘી દુધમાં મેળવીને સવારમાં પીવું. એનાથી ઉર્ધ્વ-વાયુ-ગેસથી થતો હૃદયનો દુખાવો મટે છે અને કોઠામાં કોપેલા વાયુમાં સારો ફાયદો થાય છે. મતલબમાં હૃદયરોગ, ગુલ્મ, શ્વાસ વગેરે રોગો અને એના ઉપદ્રવો શમે છે.

હરીતક્યાદિવર્તિ–હરડેદળ, હળદર, લીંડી-પીપર અને સિંધવ એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી પાણીમાં મર્દન કરી એની ગોળી બનાવવી છાંયે સુકવીને ત્રાંબાના વાસણ ઉપર પાણીમાં ઘસી ઉતારી આંખમાં આંજવાથી નેત્રમાં આવતી ખરજ મટે છે અને ઝાંખ દુર થાય છે. અલબત્ત જરાક આંખ બળે ખરી–પણ ફાયદો થાય વળી એનાથી આંખનું ફુલુ પણ કપાય.

બીજવર્તી હરડેના ઠળીઆનું મીજ ત્રણ ભાગ, બહેડાંના ઠળીઆના મીજ બે ભાગ અને આંબળાનાં ઠળીઆનાં મીજ એક ભાગ એને ખાંડી ભુકો કરી ખરલમાં નાંખી પાણીમાં ખુબ ખાંડી એની ગોળી બનાવી છાંયે સુકવવી. એને પણ પાણીમાં તાંબાના વાસણ ઉપર ઘસીને આંજવાથી આંખમાંથી ઝરતું પાણી બંધ થાય છે અને આંખો મટે છે.

પથ્યાદિપિંડી–લોપરી–હરડેદળ બહેડાંની છાલ, આંબળાં અને પોસ્તના ડોડવા એ સરખે ભાગે લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એમાં અફીણનો કસુંબો મેળવી ઘુંટી એની લુબદી બનાવી આંખો બંધ કરી લોપરી તરીકે ઉપર મુકી પાટો બાંધી દેવાથી દુખતી આંખોને રાહત મળે છે. સોજો ઉતરે છે અને લાલાશ ઓછી થઇ જાય છે.

ખડાસ્ત્વ હરીતકી અવલેહ–મોટી બે તોલા વાળી હરડે નંગ ૧૦૦ લઈ એની છાલ કાઢવી. પછી એનું ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બનાવવું. એમાં પાણી નાંખી કણક જેવું ઢીલું–ગારા જેવું–બનાવી એક ગોળો વાળી એની કાપડમાં પોટલી બાંધવી. પછી દશમુળ શેર ૨ બે ગોખરૂં, કૌચનાં બીજ, શંખાવલી, શઠ કચુરો, બલમુલ, ગજપીપર, ભોરીંગમુળ પુષ્કર મુળ, સાચો સુગંધી ઉપલેટ અઘેડો પીપરા-મુળનાં ગંઠોડા, અને ચિત્રકમુળ, એ દરેક ઓસડ આઠ આઠ તોલા, જવ શેર ૩॥ એ બધાને આખાભાગાં ખાંડી એને આશરે એક મણ પાણીમાં ઉકાળવા મુકવું. અને હરડેના ચુર્ણમાં પાણી નાંખી ગોળી કરી બાંધેલી પોટલી પણ એ ઉકાળામાં વચમાં મુકી બફાવા દેવી. જંવ ચડી જાય અને આશરે ત્રીજા ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે હરડેની પોટલી જુદી કાઢી ઉકાળો ચોળી લુગડેથી ગાળી લેવો અને હરડેની પોટલી છોડી એ બફાયેલી હરડેના માવાને ૧૬ તોલા ચોકખું ગાયનું ઘી અને ૧૬ તોલા જેટલું તલનું તેલ એક કડાઈમાં મુકીને તળવો–દાઝવા ન દેવું. રતાશ પકડે એવું થાય ત્યારે ઉતારી ગાળી લીધેલા ઉકાળામાં એ તળટવેલી હરડેનો માવો તથા ૧૦ શેર ગોળ નાખી બધું ચુલે ચડાવી ઉકાળવું. ચાંસણી વારંવાર જુદી રકાબીમાં કાઢીને જોતાં જવી. ચાટણ જેવું પરિપકવ થાય અને ઘટ્ટ બને ત્યારે ઉતારી તેમાં ઠર્યા પછી લીંડીપીપરનું ચુર્ણ ૧૬ તોલા અને મધ ૧૬ તોલા મેળવી હલાવી એકત્ર કરી બરણીમાં ભરી લેવું, રોજ સવાર સાંજ એક એક તોલો આ ચાટણ દુધ સાથે લેવું.

એના સેવનથી ઝાડો સાફ આવે છે અને એ સિવાય એનાથી વિષમજ્વર, જીર્ણ જ્વર, ક્ષય, કાસ–ઉધરસ, દમ–શ્વાસ, હેડકી હરસ, શરદી,–સળેખમ. અરૂચિ, સંગ્રહણી વગેરે રોગો મટી જાય છે. નાવ પછીનો

નબળાઈમાં આ ચાટણ લેવાથી નબળાઈ દુર થાય છે. આ અવસરે રસાયન છે. એનું નિત્યસેવન કરવાથી અકાળ વૃદ્ધત્વ દુર થાય છે.

આવા ચાટણોની આયુર્વેદિક બનાવટો એ પોષણ આપનાર છે. અને જે વિટામીનોને નામે પરદેશથી અનેક ખાદ્યો આવે છે એના કરતાં હજારગણી ફાયદાકારક છે. આપણી આયુર્વેદોક્ત અવલેહો અને ઘૃતોની બનાવટો છે એ સઘળી જ શકિતવર્ધક છે. અને ક્ષીણ-કાય દરદીઓને માટે હિતકારક છે. વળી નિર્દોષ હોવા ઉપરાંત નિત્ય-કાયમને માટે એનો ફાયદો ટકે છે.

આ સિવાય હરડેના ચાટણોની બીજી ઘણી બનાવટો છે. વાસાવલેહ—એટલે કે અરડુસીના રસની સાથે બનાવેલું હરડેનું ચાટણ અથવા કંટકારી ભૃગુહરીતકી અવલેહ ભોરંગડીના કવાથ સાથે બનાવેલું હરડેનુ ચાટણ વગેરે શ્રેષ્ઠ પ્રકારની ઔષધી છે અને અનેક જુદા જુદા રોગોમાં વપરાય છે અને આ અવલેહ કલ્પોના પ્રણેતા ઋષિમુનિઓ છે કે જેમના નામથી એ પ્રસિદ્ધ છે અગત્સ્યમુનિએ કહેલો માટે અગત્સ્ય હરીતકી અવલેહ ભૃગુ-ઋષિએ બતાવેલી માટે ભૃગુ હરીતકી અવલેહ વગેરે.

અમૃત હરીતકી—૧૦૦ નંગ મોટી હરડે છાશમાં ઉકાળીને બાફવી. પોચી પડે ત્યારે એને ઉભી ચીરી એમાંથી ઠળીયો કાઢી નાખવો. પછી તેમાં નીચેના ઔષધીઓનું ચુર્ણ ભરવું.

સુંઠ, લીંડીપીપર, મરી, તજ, નમક, સિંધાલુંણ, સંચળ, વડાગરું, બીડલવણ, કાચ-લવણ, જવખાર, સાજીખાર, ફુલાવેલો ટંકણ-ખાર, ઘીમાં શેકેલી હીંગ, અજમો અને લવીંગ એ દરેક ચાર ચાર તોલા લઇ ખાંડી એનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એને લીંબુના રસમાં અને આમલીના રસમાં એક એક દિવસ ઘુંટવું. ચટણી જેવું એ ચુર્ણ છાશમાં બાફેલી હરડેમાં ભરી દેવું પછી આ ચુર્ણ ભરેલી હરડેને છાંયે મુકવી સુકાયા બાદ એને ખાંડીને ભુકો કરી લેવો. આ અમૃત હરીતકીનું ચુર્ણ સવાર સાંજ બબ્બે આનીભાર લેવાથી મંદાગ્નિ દુર થાય છે. ભુખ લાગે છે. અરૂચિ રહેતી નથી. વળી કૃતય ક્રિયા સુધરે છે. જઠરના—પેટના ઘણા વ્યાધિઓમાં ફાયદો આપે છે. ઉર્ધ્વાવત, ગુલ્મ આફરો વગેરે ફરિયાદો દુર થાય છે. પેટના શુળમાં પણ લાભ કરે છે.

મધુપકવ હરીતકી: કદંબ, લીંમડો અને આંબલી એ ત્રણેયની છાલ ૬૪-૬૪ તોલા લઈ અધકચરી ખાંડી એમાં ૧૦-૧૦ શેર ગાયનું અને બકરીનું તથા ભેંસનું મુત્ર નાંખી ઉકાળવુ. ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લુગડેથી ગાળી એમાં મોટી બે તોલા વાળી હરડે નંગ ૧૦૦ નાખી ખુબ ઉકાળવું. હરડે બરાબર પોચી પડી જાય ત્યારે એને કાઢી લઈ ઉભી ચીરી ઠળીયો કાઢી નાખી તેમાં ભાંગ—લીલાગર અને સાજીખાર સરખે ભાગે લઇ એનું ચુર્ણ ભરવું, અને ઉપર દોરો બાંધી દેવો કે જેથી એમાંથી ભાંગ-સાજીખારનો સંભાર બહાર નીકળી ન જાય. પછી એ હરડે ડુબી જાય એટલુ મધ એક બરણીમાં નાંખી સઘળી ભરેલી હરડેને અંદર નાખી ત્રણ દિવસ રહેવા દેવું. પછી એ હરડે પોતાના જઠરાગ્નિના અને પ્રકૃતિના બળાબળ પ્રમાણે આઠમાં ભાગથી ચોથા ભાગ સુધી ખાવી—કારણ કે એમાં લીલા ગર આવે છે માટે એ માદક કેફી પદાર્થ હોવાથી પ્રમાણ થોડું રાખવું. આ મધુપકવ હરીતકીના સેવનથી હરસમાં બહુ ફાયદો થાય છે. વળી સંગ્રહણી જેવા આંતરડાંના દરદો પણ મટાડે છે. આ મધુપકવ હરીતકી એમાં લીલાગર હોવાથી સારા વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદની સલાહથી ખાવી. આ એક જાતનો મધમાં તૈયાર કરેલ

હરડેનો મુરબ્બો જ ગણાય. વળી હરડે મધની સાથે જ ખાવાની છે. હંમેશાં આવા પ્રયોગો વૈદ્યની દોરવણી નીચે કરવાથી લાભ થાય છે. એનાથી ત્રિદોષજન્ય હઠીલા અને જુના હરસ પણ મટી જાય છે એમ ગ્રન્થકાર જણાવે છે.

આ સિવાય જ્યાં લીલી હરડે તાજી મળી શકે ત્યાં કેરીના અને લીલા આમળાનાં મુરબ્બાની પેઠે હરડેનો મુરબ્બો પણ કરી શકાય. પંજાબ તરફથી હરડેનો મુરબ્બો પણ આવે છે. લીલી તાજી હરડેને તપેલીમાં પાણી નાંખી ઉપર ચારણી ઢાંકી લુગડાના ચોવડા કકડામાં હરડે વાપરી એમાં મુકી ઉપર છીણું ઢાંકી બાફવી કે જેથી એનો રસ પાણીમાં ચાલ્યો ન જાય. સીધી રીતે પાણીમાં બાફવાથી હરડેનું સત્વ બફાયેલા પાણીમાં ચાલ્યું જાય છે. માટે આ રીતે હરડે બાફવી. પછી બફાયેલી હરડેમાં આશરે અઢી ગણી સાકર નાંખી ચાસણી કરી કેરીના મુરબ્બાની જેમ એનો મુરબ્બો બનાવવો. આ હરડેનો મુરબ્બો રોજ લેવાથી કોષ્ટશુદ્ધિ થાય છે. અને ઘણા પેટના રોગો મટે છે. નિત્ય એકથી બે હરડે ચાસણી સહિત ખાવી જોઇએ. લીલી હરડેનો અથવા લીલા આમળાનો મુરબ્બો બનાવવવામાં કલાઇ વગરનું વાસણ ન વાપરવું જોઈએ. એને બીલકુલ લોઢું અડવું ન જોઈએ—નહી તો એ બનાવટ રંગમાં કાળી પડી જશે. વળી હરડે બાફયા પછી એને વાસની ખપાટના અણીદાર સોયાથી (લોઢાના સુયાથી- નહીં) કાણા પાડીને પછી ચાસણીમાં નાખવી જોઇએ, કે જેથી ચાસણી બરાબર હરડેની છાલમાં ઉતરી જાય લીલી તાજી હરડેનો જ મુરબ્બો બની શકે છે—સુકી હરડેનો મુરબ્બો થતો નથી.

(સંપૂર્ણ)

અનુભૂત પ્રયોગ

લેખક :
શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય

એક દરદી આવ્યો શરીરે સ્થુલ હતો. દવાખાનાનાં પગથીઆં ચઢતાં તે હાંફી ગયો. થોડીવાર બેસી પછી તેની ફરિયાદો જે હોય તે કહેવા મેં તેને કહ્યું દરદીના મુખ ઉપર ગભરાટનાં લક્ષણો સ્પષ્ટ દેખાતાં હતાં. હાંફ બેઠા પછી દરદીએ પોતાની કથની શરૂ કરી.

'સાહેબ! આજે વરસ દહાડાથી રીબાઉં છું. ઘણી દવાઓ કરી છે. છતા કંઈ પણ ફેર પડતો નથી. પૈસા પણ ઘણા ખરચ્યા છે.'

'હાલ કોની દવા કરો છો?'

'ડો......ની'

'શું નિદાન કર્યું છે! ઈન્જેકસનો ચાલતાં હશે!'

'પહેલાં મને ચકકર આવતા હતાં, ચક્કરથીજ શરૂઆત થઇ છે હજુય તે ચાલે છે. ચાલતા ચાલતા લથડીયાં આવી જાય છે અને પડુ પડુ થઈ જવાય છે. કોઇ સાથે હોય તોજ બહાર નીકળાય છે ભુખ બીલકુલ નથી. ઊંઘ બીલકુલ નથી, ઝાડા પેસાબનો ખુલાસો પણ નથી. એક વરસ થવા આવ્યું. ધંધા રોજગારમાં ચિત્ત ચોંટતું નથી. દવાઓ, ઈન્જેકસનો અને દાકતરો બદલી બદલીને થાકી ગયો છું એક્ષ-રે ફોટો પણ લેવડાવ્યા છે.'

'ફોટો લઇ આવ્યા છો!'

'હજી ગઇ કાલે જ તે લેવડાવ્યો છે. બે એક દિવસ બાદ આપવાનુ કહ્યુ છે.'

'શાને માટે ફોટો લેવડાવ્યો છે!'

'મને ગુરદાના ભાગમા દરદ થાય છે અને પેસાબ બંધ થઈ જાય છે એટલે.'

'ફોટામા પથરી આવી છે?'

'પથરી તો નથી એમ દાકતરનું કહેવું છે. ફોટો આવશે એટલે આપને બતાવીશ'

'તમારી મુખ્ય ફરીયાદ હાલ પેસાબની છે? કે ચકકરની?'

'બધું જ ભેગું છે. જ્યારે પેસાબ અટકે છે ત્યારે દાકતરો આવે છે, ઇંજેકસન મુકે છે કે તરત જ વેદના બંધ થઇ જાય છે.'

'ઠીક ત્યારે. તમારે ૮ દિવસના ઉપવાસ કરવા પડશે. ટંકુ પાણી પણ પીવાનું નહિ તમને ભુખ તો નથી લાગતી ને?'

'ના સાહેબ, જરા પણ નહિ. અન્નનું નામ સાંભળતા ઊબકા આવે છે. તરસ પણ નથી. એટલે તમે કહેશો તેમ કરીશ.'

'ઠીક ત્યારે કાલથી લાંઘણ કરવાનુ. ઘર આગળ સુઈ રહેવાનું. પાણીની તરસ લાગે તો ઉકાળીને અધો અર્ધ બાળી નાખેલું પાણી, તાંબાના વાસણમાં ભરીને તેજ પીવાનુ. આ વગર કંઇજ નહિ પીવાનુ.'

'બધું જ કબુલ છે. ફળફળાદિ તો ખવાશેને?'

હમણાં ફળબળ કઇ ખાવાનું નથી. આઠ દિવસ બાદ વાત. આઠ દિવસ કઇજ ખાવાનું નથી. કાળી દ્રાક્ષ મોમા રાખવી હોય તો રાખજો. બીજું કઈ પણ નહી.'

દવા આપી. દરદી સ્થુલકાય હતો. ચામડી જાડી, કાળી, ખરબચડી હતી. મેદયા પસીનો બહુ થતો. મોમાંથી દરદીને પોતાને પણ બદબો આવતી હતી ધગી-જીરણ તાવ રહેતો હતો.

બે દિવસ પછી મને ઘેર બોલાવી ગયા. અને મ દરદીને તપાસ્યો, રોજ રાત્રે ૦ાા તોલો હીમજી હરડેનું ચુર્ણ આપવામા આવતું એટલે ઝાડા ખુલાસીને થતા હતા. અપાનવાયુ પણ છુટવા લાગ્યો હતો. બે દિવસના ઉપવાસથી દરદીને ઘણું સારૂં લાગવા માંડ્યું હતુ. ઘરના લોકોને મેં તાકીદ આપી કોઇએ ખાવાની વાત એમની પાસે ન કરવી. તમો લોકો કોઇ એને આગ્રહ ન કરશો. એમને પોતાને જ ભુખ નથી લાગતી અને તમો ખવડાવશો તો રોગ નહિ મટે.'

ઘરના લોકો કબુલ થયા, દરદી પોતેજ હવે તો લાંઘણુ માટે આગ્રહી બન્યો હતો. દર બબ્બે દિવસે દવા લેવા દરદીના સગા આવતા. આઠ દિવસ થયા. પાછો મને ઘેર બોલાવ્યો. જે દરદી સુતો હોય ને ઉભો થતો તો ચકકર આવતાં, શરીર ભારેખમ રહેતું, ઊંઘ આવતી ન હતી તે બધું હવે દૂર થઈ ગયું હતું. દરદી કુટુંબનો કર્તા કારવતો હતો, ઘરના લોકોના મુખ ઉપર આનંદ સમાતો ન હતો. દરદી કહેવા લાગ્યો 'સાહેબ, તમોએ જીવિતદાન આપ્યું છે. આજે પહેલી જ વાર મને આજે, વરસમાં પહેલી જ વાર, સારૂં લાગે છે. શરીર હલકું લાગે છે. આઠ દિવસના લાંઘણુ પછી પણ શરીરમાં સ્ફુર્તિ લાગે છે. ચકકર નથી આવતાં.'

'સાંભળો ત્યારે. આજે તમને હું કહું છું કે તમે આઠ દિવસના લાંઘણુ ન કર્યાં હોત તો લકવો થઈ જાત કે બીજું કંઇ થાત. તમો બચી ગયા છો. ઇશ્વરકૃપાથી હવે તમારૂં બધું જ દરદ મટી જશે. હવે કાલથી ૧ તોલો ચોખા અને ૧ તોલો આખા મગ બંનેને લઈ, લોખંડના તવા ઉપર સેકી લઈ તેની જાવરી–રાબડી–દાળ અને ભાત એક રસ થઇ જાય એવી ખીચડી બનાવીને આપજો. અંદર લસણુ, આદું, મીઠું નખાશે. ખુબ પાણી મુકજો અને રાબડી જેવું જ બનાવજો. બસ, કાલે આ આપજો. પરમ દિવસે ૨ તોલા ચોખા, ૨ તોલા મગ લઈને આ પ્રમાણે રાબડી બનાવજો. ત્રીજે દિવસે ૩–૩ તોલા, ચોથા દિવસે ૪–૪ તોલા, પાંચમાં દિવસે ૫–૫ તોલા, છઠે દિવસે ભાજીનો રસો, ખાખરો, દાળ, ભાત વગેરે કરજો. ચોખા વરસ દહાડાના જુના હોય તે સારા. દૂધ નહિ લેવાનું. ઘી છાંટો નાખવું, વધુ નહિ. આદુ પુષ્કળ નાખો.

દરદીને ઝાડો પુષ્કળ સાફ ઉતરતો હતો. પરંતુ પેસાબ કંઈક ઓછો ઉતરે છે એમ કહેતો હતો. અપાવાનો ખુલાસો બરાબર હતો. બે દિવસ રાબડી પીધા પછી, ત્રીજે દિવસે માણસ મને બોલાવવા આવ્યો. દરદીનો પેસાબ બંધ થઈ ગયો છે અને દરદી આકુળ વ્યાકુળ થઇ ગયો છે. સાહેબ જલદી ચાલો. ઇંજેકસન સાથે લઇ લેજો.

હું ગયો. દરદીની પહેલાની ફરિયાદ તાજી થઇ, દરદીએ પોતેજ કહયું 'સાહેબ, દાકતર ઇંજેકસન આપી દેતા કે તરત જ દરદ બેસી જતું. તમો પણ આપી દો.'

મેં દરદીને બરાબર તપાસ્યો. હવે તો એક્ષ–રે પણ આવી ગયો હતો. તેમાં મુત્રપિંડમાં પથરી નથી એવો રિપોર્ટ આવી ગએલો તે મને બતાવવામાં આવ્યો. આ પેસાબ સિવાય દરદીને બીજી કોઈ તકલીફ ન હતી. મેં મોર્ફીઆ ઇંજેકસન આપવા ના પાડી. દરદીના સંતોષ ખાતર અને વધુ તો સગાવંહાલાના સંતોષ ખાતર હેકઝામીન ૧૦ સી. સી. નું એક ઇંજેકસન આપ્યું, એખરાનો ક્ષાર, આઘાડાનો ક્ષાર, કેળાનો ક્ષાર, સુરોખાર, હજરતે યહુદ–આ દવાઓનાં ૨ પડીકાં ઘરથી આપ્યાં અને નીચેનો કવાથ લખી આપ્યો, તેની સાથે આ દવા પીવાનું કહયું.

કવાથ: ગોખરૂં મોટાં તો. ૨૦, પાખાણભેદ તો. ૫, કાકડીનાં બીજ તો. ૫, બોરીંગડાનાં મુળ તો. ૫, ગળો રોજ તાજી તો. ૫, કેસુડાનાં ફુલ તો. ૧૦, વાંસનાં ફળ, તો. ૫, સુરવારી (લાંપડીનાં બી) તો. ૫.

રોજ ૪ તોલા દવા, ૫ તોલા ગળો–નો કવાથ બનાવી, કવાથમાં ઉપલાં બે પડીકાં નાંખીને આપ્યાં.

આ પછીથી દરદીએ કદી પેસાબ રોકા-

યાની ફરિયાદ કરી નથી, પેસાબ ખુબ સાફ આવે છે અને દરદી-એક વરસથી વિવિધ રોગોથી પીડાતો દરદી-૧૫ દિવસમાં તો તદ્દન નિરોગી થઇ જાય છે.

આ દરદ ખરી રીતે જઠરાગ્નિની મંદતાનું હતું. દરદીને ભુખ બીલકુલ લાગતી ન હતી, ઝાડા પેસાબનો ખુલાસો રહેતો ન હતો, મુળ મેદસ્વી માણસ અજીર્ણથી કફ થતો એટલે મેદ, કફ, પિત્ત અને અપાન-આ બધાં દૂષિત થયાં હતાં. વિદાગ્નિ અને લિવરનાં ઇંજેક્સનો શું કરે? થાકેલા ઘોડાને ચાબુક મારી ચલાવો એટલું જ. આવા રોગીઓમાં જરુર હોય છે લંઘનની. લંઘન સિવાય દોષો બળી જતાજ નથી. કયા ઇંજેક્સનો આપેલાં તે દરદીને કયાંથી ખબર હોય? પરંતુ આજના ધારાધોરણ મુજબ ઇંજેક્સન ન આપે તો દાકતર શાનો? 'દરદી પોતેજ ઇંજેક્સન માગે, તો શું થાય?' આમ બોલતા મેં દાકતરને સાંભળ્યા છે. પરંતુ દરદીઓ તો બિચારા અજ્ઞાન હોય છે, બુડતો માણસ તણખલું પણ પકડે એવા અધીરા હોય છે. વિવેક વગરના હોય છે, ચિકિત્સકોનું કર્તવ્ય છે કે તેને સાચી વાત કહેવી અને યોગ્ય પથ્ય-પરેજી તો વૈદ્ય પાસે જ હોય, દાકતર પાસે જવામાં બધું જ ખાવાની છુટ મળે છે. એટલે આજનો દરદી દાકતર પાસે જવું પસંદ કરે છે. વળી ઇંજેક્સનથી જલદી ફાયદો થાય છે એવી જુઠી માન્યતા સમાજમાં આજે ઊંડી જડ ઘાલી બેઠેલી છે. દાકતરો પાસે લંઘન તો હોય જ નહિ. એમને તો જીવાણુઓ, કૈાકસ, પેનિસિલિનના જમાનામાં-એન્ટીબાયોટિકસના જમાનામાં ગમે તે દરદ હોય તોય આ વીર્યવાન દવાઓથી મટી જ જવાનું એવો વધુ પડતો વિશ્વાસ-પરિણામે દરદી જતાં વેંતજ દવાઓ, ઇંજેક્સન ચાલુ થાય છે. દરદી બધું જ ખાય છે. પરિણામે આજે દાકતરોને ખીલે દરદીઓ બંધાયા છે. દરદીઓ રીબાય છે, પૈસે ટકે હેરાન થાય છે અને લોહી, પેસાબ, ગળફા વગેરેની પરીક્ષાઓ એક્ષ-રેના ફોટાઓ, પ્રસિદ્ધ કન્સલટન્ટોની વિઝિટો, આ બધા દુશ્ચક્રમાંથી તે છુટતો જ નથી. આ દરદી પણ આ બધી વિધિમાંથી પસાર થઇ ચૂકેલો હતો.

દરદીઓ તો 'વિવેકહત' હોય છેજ. એને સાચું સમજાવતાં તે જે કહો તે કરવા તૈયાર થાય છે.

અન્ન ઉપર અરૂચિ હોય, ખાવાનું ગમતું ન હોય એટલે ફરસાણ તેને પ્રિય લાગે છે. ફરસાણ ખાતાં વધુ પિત્ત વિકૃત થાય છે, વિકૃત પિત્તની અધિકતાથી જઠરાગ્નિ બુઝાઇ જાય છે. આવે વખતે લાંઘણ એજ સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. લંઘન દોષોનું પચન કરવામાં ઉત્તમ ઇલાજ છે. જેવો દોષ તેવો લંઘન. જેમ દોષોનું બલ વધુ હોય, ત્યમ દરદી વધુ લંઘનો સહન કરી શકે છે લંઘનનો કોઇ સામાન્ય નિયમ નથી-રાજમાર્ગ નથી. કોઇને બે દિવસ તો કોઇને ચાલીસ દિવસનાં લંઘન ચીંધવા પડે છે. વાત, પિત્ત, કફ-આ ત્રણ દોષોમાંથી કયો દોષ વધુ છે તે નક્કી કરી. લંઘનની મર્યાદા નક્કી કરવામાં આવે છે. લેબોરેટરીના અનેક નિરીક્ષણોથી જ્યાં રજમાત્ર પ્રકાશ પડી શકતો નથી ત્યાં આયુર્વેદ, તદ્દન સાદી રીતે, રોગોને સારા કરી શકે છે. એજ આયુર્વેદની ખુબી છે. આ જમાનાના લોકો માટે આયુર્વેદની સાદી દવાઓ અને સાદું નિદાન-યન્ત્રની જરુર જણાય છે. લોકો ભલે દાકતરો પાછળ ગાંડા બન્યા હોય, આ બધાથી પસ્તાઇ, હેરાન થઇને, દરદીઓ આયુર્વેદની પાસે જાય છે અને તેાજ સારા થાય છે. આયુર્વેદમાં જરા પણ સાધનોનો ચળકાટ નથી, ઇંજેક્સનોની

ધમાલ નથી, લોહી, પેસાબ તપાસણીની પણ તેને ઝાઝી જરૂર નથી જણાતી, તે પોતાના રસ્તે, દેશ, દોષ, દુષ્ય, બલ, કાલ, પ્રકૃતિ, સંહનન, સાર, આહારશકિત વગેરેનો વિચાર કરી જો ચાલે છે તો જોતજોતામાં દરદીઓ સારા થાય છે.

આજે લંઘન ભુલાયું છે, વ્યાયામ વિસરાયો છે, સ્નેહન સ્વેદન—ભુલાયાં છે. પથ્ય—*Dietetic treatment* વગેરે બધું જ ભુલાયું છે. આયુર્વેદનો સાચો જ્ઞાતા આ સાદી રીતોમાંથી અદ્‌ભુત પરિણામો લાવે છે. એથી તો આયુર્વેદ હજી ટકયો છે.

દરદીઓને દરદ કેમ થયું છે તે બરાબર સમજાવવું એ ચિકિત્સકનો પરમ-ધર્મ છે અને પછી તેને શું કરવું. શું ન કરવું, શું ખાવું, શું ન ખાવું વગેરે દોરવણીની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં આજે જે જાતનો વૈદ્યકીય વ્યવહાર ચાલી રહ્યા છે તેમાં આયુર્વેદના વ્યવહાર સિવાય ચાલી શકે એમ નથી જ.

દરદીને દોષાનુસાર લંઘન, પછી સ્વેદ, સ્વેદથી છુટા પડેલા દોષોના નિર્હરણ માટે વમન, પછી વિરેચન. આ ક્રમ આયુર્વેદનો છે. તેને બદલે પહેલેજ દિવસથી દવાઓનો મારો, ખાવા પીવાની પરેજી નહી અને ઈંજેકસનોની મોહિની! એક રેચ આપવો હોય તોય આયુર્વેદમાં તેની વિધિ છે, લુખા કોઠે રેચ ન અપાય. એના દોષો બળી ગયા બાદ, એને સ્નેહન કરાવી, પછી સ્વેદન (બાફ) આપી, પછી ઉલટી અને રેચ આપવાં જોઇએ. આ પ્રમાણે દોષોથી વિનિર્મુકત થએલો દરદી ફરીથી ભાગ્યેજ માંદો પડે છે.

(ભિષગ્‌ભારતી)

વ્યક્તિ, વ્યવસાય અને આહાર

લેખક: ડૉ. હરકીશનદાસ ડી. ગાંધી

ખાવું એ પણ કળા છે. કોને કેટલું કેવું અને કયારે ખાવું એટલી સાદી વાતના ગાનમાં માનવીનું મોટા ભાગનું ડહાપણ છુપાયેલું છે. આપણે બધા આજકાલ વિકાસનાં વાદના જમાનામાં જીવી રહયા છીએ, ઓછામાં ઓછા સમયમાં વધારેમાં વધારે સુખપૂર્વક શી રીતે મુસાફરી કરી શકાય, ખરાબ જમીનમાં ઓછામાં ઓછાં સમયમાં શી રીતે વધુ પાક ઉગાડી શકાય અને હવે તો ઘોડા–ગધેડાની ઓલાદ શી રીતે સુધારીને મજબુત અને સંસ્કારી કરી શકાય તેના વિચાર, મંથન અને કાર્ય પાછળ આજનો વિકાસવાદનો માનવી કામે લાગી ગયો છે. જ્યારે બીજી બાજુ એજ માનવી પોતાના પેટમાં વગર વિચારે, સારાસારનો ખ્યાલ રાખ્યા વિના ઝેરી, નિરર્થક, અયોગ્ય અને બિનજરૂરી આહાર પધરાવતો હોય છે.

વ્યક્તિનાં આહારની યોજનાનું કાર્ય

વ્યક્તિનાં આહારની યોજનાનું કાર્ય સાદી સમજ માગી લે છે. આપણે વ્યક્તિને (૧) સ્ત્રી. (૨) પુરૂષ બે વિભાગમાં વહેંચી એ પ્રશ્નની ચર્ચા કરીશું.

સ્ત્રીની પ્રકૃતિ

સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેનું શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઘડતર અનેક દષ્ટિએ ભિન્ન હોય છે. પુરૂષનાં શરીરમાં સ્નાયુ–તાંતણાંઓની સંખ્યા સ્ત્રીના શરીર કરતા વધુ હોય છે. સ્ત્રીઓમાં મેદ અર્થાત ચરબી ઉત્પાદક તત્વો વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રી ચરબી પ્રધાન હોવાથી આહારમાંથી ચરબી ઉત્પાદક તત્વોને શરીરનાં સંગ્રહી લઇ સ્થુલ થઇ જાય છે. તે ઉપરાંત સ્ત્રી બેઠાડુ જિંદગીને પસંદ કરનારી પુરૂષ કરતાં ઓછી પ્રવૃત્તિશીલ છે. આથી સ્ત્રીને ઓછાં પ્રોટીનની અને એથી પણ ઓછા ચરબી ઉત્પાદક દ્રવ્યોની જરૂર રહે છે. સૌથી મહત્વનો પ્રશ્ન તો સગર્ભા સ્ત્રીના આહારનો છે. બાળક માતાના ઉદરમાંથી ભવિષ્યનું શારીરિક બંધારણ, માનસિક વલણ અને સ્થાયી ભાવો (*Sentiments*) લઇને જન્મે છે. જે જાતનાં સંસ્કાર બાળક માતાના ઉદરમાંથી લઇને જન્મ્યું હોય તેવા સંજોગો કેળવણી ઇત્યાદિ બહુ ઓછા નજીવો ફેરફાર કરી શકે છે. સ્ત્રીનું ઉદર સંસ્કાર. સમુદ્રનું મુખ છે. એ મુખનું વહેણ મેલું ગંધાતું અને રોગિષ્ટ હોય તો ભાવી–પ્રજા મનની વિકૃતિ અને તનની રોગી નીવડે છે

વધુ પોષણનો સવાલ

સામાન્ય લોકોની માન્યતા એવી છે કે સગર્ભા સ્ત્રીને બે જીવના પોષણાર્થે વધારે ખોરાકની જરૂર રહે છે. આ માન્યતાને એ અવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીમાં વધતી જતી ભુખની માત્રા સમર્થન આપે છે વધુ ખાવાથી વધુ પોષણ મળે છે. એ જાતની વિચાર પ્રણાલિકા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરુદ્ધ છે. હુ કબુલ કરૂં છું કે સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને વધુ પોષણની જરૂર છે, પણ પોષણ વધુ આહારથી નહિ, પરંતુ બુદ્ધિપૂર્વકના યોજાયેલાં આહાર દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. ગર્ભવતીની ભુખ મોટે ભાગે ખોટી હોય છે. શરીરમાં છુપાયેલાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો એ જુઠો પોકાર છે. એ પોકારને સંતોષવો એટલે રોગને આમંત્રણ આપવા જેવુ છે.

બાળકનો સારો બાંધો ઉત્પન્ન કરવા મુગર્ભાનું આરોગ્ય સતત જાળવવા નીચે પ્રમાણેનો આહાર પ્રચૂરમાત્રામાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન લેવો.

(૧) નત્રજ. (૨) ખનીજ પદાર્થ–ક્ષારો, (૩) પ્રજીવકો.

આ જાતના પદાર્થોની આહારમાં જેટલી ઉણપ હશે તેટલા પ્રમાણમાં ભાવિ સંતાન અને માતા બંનેના તન અને મન જોખમમાં રહેશે. ધારો કે પુરતાં પ્રમાણમાં પ્રજીવક ન હોય તો રોગ પ્રતિકારકશકિત દિવસે દિવસે ઘટે છે. નેત્ર અને ફેફસાંની તાકાત ઓછી થાય છે. 'ब' ની ઉણપથી સગર્ભાને કબજિયાતનું દર્દ લાગુ પડે છે. પ્રજીવક 'क' ની ખામીથી પ્રસુતિની વેદના અને રકતસ્રાવ વધી જાય છે. જો પ્રજીવક 'क' ની ખામી સાથે ચુનાના ક્ષારની ઉણપ ભળે તો બાળકના દાંત અને હાડકાંનો વિકાસ અપૂર્ણ અને ખામીવાળો રહે છે. જન્મ્યા પછી બાળક અસ્થિમાર્દવ જેવાં રોગનો ભોગ બને છે.

આજકાલ બાળલકવાના વધતાં જતાં બાળદર્દીઓ, સગર્ભાવસ્થામાં આજકાલ જે ખોરાક ખવાઈ રહયો છે તેના પરિણામરુપે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીના આહારની યોજના

(૧) સગર્ભાને પુરતાં પ્રમાણમાં હાથનું દળેલું, ખાંડેલું અનાજ, તાંદળજો, મેથી, ચોળા, અને પાલખની ભાજીઓ, ટમેટાં, ગાજર, પરવળ, અને કોબી જેવાં શાકો, [illegible]મ, અંજીર, આલુ જેવાં સુકા ફળો, [illegible]સંબી, સફરજન, જેવાં રોજ રોજ મળતાં [illegible] છુટથી આપવાં.

(૨) દૂધ અને કેળામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રજીવકો, પ્રોટીન, અને કેલશ્યમ, ફોસ્ફરસ જેવાં ક્ષારો હોય છે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નિયમિત ૧–૨ કેળા, શેર. સવા શેર દુધમાં ઉકાળીને લીધાં હોય તો આરોગ્ય પર અદ્ભૂત અસર થાય છે.

(૩) ઘઉં, ઇંડા, માખણ, કોચલિયા ફળો સગર્ભાને આપવાથી શરીરની ગરમી, તાકાત અને ઉત્સાહ સચવાઇ રહે છે. સ્નેહ, કાર્બોહાઇડ્રેટ ઇત્યાદિ જરુરી તત્વો પણ એમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે.

સાવધાન રહેજો

(૧) એક સગર્ભાને મારી પાસે સારવાર માટે લાવવામાં આવી હતી. બાઇનું શરીર કૃશ આંખની ચારે બાજુ કાળાં કુંડાળા, ફિક્કી અને અશકત હતી. એ બાઈનાં મનમાં વિચિત્ર ભૂત હતું. ગર્ભધારણ દરમિયાન પૌષ્ટિક અને સારા આહાર ખાવાથી પેટમાંનું બાળક ઉછરી, પોષાય અને મોટું થાય તો પ્રસુતિ વખતે અત્યંત વેદના સહન કરવી પડે છે. આવા અયોગ્ય જ્ઞાનને કારણે એ બાઇ વારંવાર ઉપવાસ કરતી અને આહારમાંથી પૌષ્ટિક અને શુભ તત્વોનો બહિષ્કાર કરતી. પરિણામે એના શરીરનાં બુરા હાલ થયા હતા. ઉદરમાંના વિકસતા બાળકની શું સ્થિતિ હશે એની કલ્પના કરવી! કુદરત પોતાનું કાર્ય કરે છે. બાળક જન્મતાં જે કુદરત સ્તનમાં દુધ ઉત્પન્ન કરે છે તેજ કુદરત સારી રીતે પોષાયેલાં બાળકની સુખરૂપે પ્રસુતિ થાય એટલા માટે જનન અવયવોને યોગ્ય રીતે વિકસાવે પણ છે.

(૨) જો વધુ પડતાં મીઠાં, ખારા, તીખા કે ખાટા પદાર્થો લેવામાં આવે તો પ્રજા પ્રમેહવાળી, મેદવાળી, ત્વચા તથા આંખના રોગવાળી, દુર્બલ તથા અલ્પ વીર્યવાળી નિપજે છે. તામસી આહારવાળી માતાની પ્રજા પણ તેવીજ પ્રકૃતિની હોય છે. શારીરિક દષ્ટિએ પણ અપ્રાકૃતિક આહાર સગર્ભા અને તેના બાળકને પ્રસુતિ વખતે મુસીબતમાં મુકે છે.

(૩) વારંવાર ખાવું, ન પચે તેવું ખાવું, નુકશાનકારક છે. સગર્ભાએ નિયમિત સમયે ખાવા માટે, પૌષ્ટિક પણ પચવામાં હલકો ખોરાક ખાવા માટે આગ્રહ રાખવો જોઇએ.

(૪) સગર્ભાને થતી આહાર બાબતની કોઇપણ અયોગ્ય ઇચ્છામાં તેના અનારોગ્યના બીજ છુપાયેલાં છે. રોગી સ્થિતિ રોગજન્મ

ઇચ્છાને ઉત્પન્ન કરે છે. એવી કનિષ્ટ, અને વિકારી લાગણીને સંતોષવી એટલે કે રોગમય સ્થિતિને મજબુત કરવી. તંદુરસ્ત સગર્ભાને કદી પણ અકુદરતી ઇચ્છા થતી જ નથી. સગર્ભાને ખાવા-પીવાની, ફરવા ઓઢવાની અયોગ્ય વૃત્તિ જન્મે તો તે સંતોષવી નહિ એ એવા વહેમના વહેણમાં તણાઈ જઇ જે તે ઇચ્છા પુરી કરવાને બદલે સગર્ભાના આરોગ્ય તરફ ધ્યાન આપવું.

પુરૂષના આહારનો સવાલ

પુરૂષના આહારનો સવાલ અત્યંત અગત્યનો છે. પુરૂષના શરીરમાં દહનક્રિયા પ્રબળ અને ઝડપી હોય છે. પુરૂષનો આહાર સ્ત્રીના કરતા સ્વાભાવિક રીતે વધુ હોય છે વધુ હોવા જોઇએ. પુરૂષને સ્ત્રી કરતા વધુ પ્રોટીન અને કાર્બોહાઇડ્રેટની જરૂર રહે છે. સ્ત્રી કરતા પુરૂષને વિશેષ કેલરીની પણ જરૂર રહે છે પુરૂષના શરીરમાં વીર્ય મહત્વનો પદાર્થ છે. એ પદાર્થ પર પુરૂષની પૌરૂષતા, બળ, બુદ્ધિ અને તંદુરસ્તી અવલંબિત છે પુરુષે એવો આહાર લેવો જે એના વીર્યનું રક્ષણ કરે, વીર્યવૃદ્ધિ કરી એને વીર્યવાન અને દીર્ઘાયુ બનાવે.

વ્યવસાય અને આહાર

એક સવારે મારા મકાનની સામે મોટા ઇંટના ઢગલાની હેરફેર કરતાં કેટલાક મજુરો તરફ મારૂ ધ્યાન ગયું. એક મજુર ઢગલાની નજીક ઉભો રહી ઇંટો ઉછાળી ઉછાળીને અન્ય મજુરોને આપતો હતો. વાંકા વળી, સીધા થઇ ઇંટ ફેંકવાની ક્રિયા એક મિનિટમા એ ત્રીસ વખત કરતો હતો બપોરે કોલેજમાંથી આવ્યા પછી મે જોયુ તો એ મજુર પુર્વવત ઇટ ફેંકવાના કાર્યમા મશગુલ હતો. હુ વિચારે ચઢયો, "એવી તે કઇ શકિત, કેવા ખોરાક કે પ્રેરણા હશે જેથી આ મજુર થકવી નાખનારી એ યંત્રવત ક્રિયાને સતત કરી શકતો હશે?" એના આહાર વિષે તપાસ કરતાં માલુમ પડયું કે ગોળ, મરચા, બાજરો થોડી મચ્છી, દાળનો સમાવેશ એનાં રોજિંદા આહારમાં થતો હતો. એના આહાર, કાર્ય અને શરીરના અભ્યાસ પછી હું નીચેના મંતવ્ય પર આવ્યો :-

(૧) મજુરને જોઇતી ગરમી-કેલરી, સ્નાયુ-શર્કરા પુરતા પ્રમાણમા મળતી હોવાથી એ થાકયા વિના લાંબો સમય સુધી કામ કરી શકે છે. પ્રોટીન પણ મળતુ હોવાથી એના સ્નાયુ પણ વિકસિત તેમજ સુદૃઢ હોય છે.

(૨) પ્રજીવકો, ક્ષારો જેવા મહત્વના પદાર્થોને કારણે એનામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિની ખામી હતી. એના વાળ, અને આંખની ખરાબ સ્થિતિ મારા કથનના સમર્થન રૂપે હતાં.

(૩) એ મજુર હદ બહારનું કામ કરી શરીરમા થાકના તત્વોનો સંગ્રહ કરતો હતો. સ્નાયુઓને બદલે જ્ઞાનતંતુઓ એ પોતાના શારીરિક કાર્ય પાછળ વાપરતો હતો.

સમાજની અવ્યવસ્થાને કારણે, તેમજ આહાર બાબતની અજ્ઞાનતાને કારણે આપણે ઉપલી સ્થિતિનો વધતા-ઓછા પ્રમાણમા ભોગ બનીએ છીએ. આપણે જે જાતનુ કાર્ય કરીએ છીએ તે જાતના તત્વો શરીરમાંથી વપરાય છે. શારીરિક કામ કરનારાઓ જેવાં કે લુહાર ખેડુત, વ્યાયામવીર ઇત્યાદિ પોતાના કાર્ય પાછળ સ્નાયુઓના તાતણાઓ, સ્નાયુ-શર્કરા, પ્રાણવાયુ, મોટા પ્રમાણમા વાપરતા હોય છે. આહારદ્વારા એ વપરાયેલાં તત્વોની પુર્તિ અને વૃદ્ધિ થવી અનિવાર્ય છે. એ પ્રમાણે ન થાય તો એ પદાર્થોનુ દેવું વધતું જાય છે. શરીર ઘસાતુ જાય છે, રોગપ્રતિકારક શકિત ધ્વંસ પામતી જાય છે અને અંતમાં શરીર રોગ અને અકાળ મૃત્યુનું ભોગ બને છે બુદ્ધિજીવીઓને ક્ષારો અને પ્રજીવકોની વધુ જરૂર રહે છે મગજનુ કાર્ય કરનારાઓને જે પદાર્થોમા ફોસ્ફરસ વધુ હોય તે હિતાવહ છે. માછલીમાં વધુ ફોસ્ફરસ છે આથી એ બુદ્ધિ-જીવીઓનો મુખ્ય આહાર જ બની રહે છે.

ના આરોગ્ય સચિવ શ્રી શાંતિલાલ શાહ કહે છે:
"આયુર્વેદના પુરસ્કર્તા તરીકે પં. શિવશર્માની સેવાઓ અજોડ છે."

મુંબઇના કેટલાક અગ્રગણ્ય વૈદ્યોએ આજના આયુર્વેદ જગતના મહાન ગૌરવરૂપ વિભૂતિ પં. શિવશર્માને તેમની આયુર્વેદની સેવાઓને અભિનંદવા માટે એક સમારોહ યોજવાનું નક્કી કર્યું હતું. તે માટે પં. શિવશર્મા અભિનંદન સમિતિ યોજાઇ હતી. અને આ સમિતિએ ગતમાસમાં વિજયા દશમીના રોજ ગ્રીન્સ હોટેલમાં મુંબઇના આરોગ્ય સચીવ શ્રી શાંતિલાલ શાહના અધ્યક્ષપદ હેઠળ એક દબદબા પુર્વકનો સફળ સમારોહ ઉજવ્યો હતો. પંડિત શિવશર્માજીની આયુર્વેદ પ્રત્યેની સેવાઓ સૌને સુવિદિત છે. અને આ સેવાઓ બદલ આપણા વૈદ્યસમાજે જે ઋણ અદા કરવાનું હતું તે તો ઘણા વખત પુર્વે આવો સમારોહ ઉજવવો જોઈતો હતો. મોડેથી પણ આપણે આપણી ફરજ બજાવી છે એ આનંદનો વિષય છે. આયુર્વેદના આ યુગના મહાન પ્રવર્તક તરીકે શિવશર્માજીએ જે અજોડ કાર્ય કર્યું છે તે અજોડ જ રહેશે. આયુર્વેદના પ્રખર જ્ઞાતા હોવા ઉપરાંત તેમની વાક્ પટુતા પણ ગજબની છે. આયુર્વેદના સમર્થનમાં આજે તેઓ જોરદાર અને સચોટ દલીલો કરી શકે છે. એલોપથીના મહારથીઓ પણ એમની વાતો આગળ મુગ્ધ બની જાય છે. અને સરકારમાં પણ સચીવો આગળ આયુર્વેદ માટે ભીક્ષા નહિ પણ હકકની દૃષ્ટિએ સીધી સરળ માગણી કરનાર સૌ પ્રથમ પં. શિવશર્માજી જ છે.

આ સમારંભમાં શ્રી શાંતિલાલ શાહે યોગ્ય જ કહયું હતું કે વૈદ્ય સમાજમાં સારા વિદ્વાન વૈદ્યો હશે પણ યોગ્ય વ્યવસ્થા નથી. અને આ સમારંભમાં પણ કોઇ નિયમ જળવાયેા ન હતો. આવા સમારંભોમાં ત્રણ ચાર યોગ્ય વકતાઓને બોલવાનો મુકકરર સમય આપી તે પ્રમાણે યોજના કરવી ઘટે છે. જેથી બધું સુવ્યવસ્થિત રીતે પાર ઉતરે. આયુર્વેદના મહારથીઓમાં એકતા માટેની વાતનું પુનરુચ્ચારણ શ્રી શાંતિલાલ શાહે કર્યું હતું. બધા વૈદ્યો એકત્ર થઇ સરકાર આગળ કોઇ માગણી કરે તો તે વ્યાજબી જ ગણાય. અને એના પર સરકારથી ધ્યાન આપી શકાય. આને બદલે જુદા જુદા વૈદ્યોના પ્રતિનિધિ મંડળો સરકાર સમક્ષ જઈ એક બીજાની નિંદા કરે તો સરકાર જાતે શું કરવાની હતી? આયુર્વેદનો ઉત્કર્ષ તો વૈદ્યોના પોતાના જ હાથમાં છે એ શ્રી શાંતિલાલજીની વાત બરોબર જ છે. વધુમાં આરોગ્ય મંત્રીએ એ પણ યોગ્યજ કહયું કે હજુ ૧૫-૨૦ વર્ષો સુધી આ દિશામાં સતત પરિશ્રમ કરવો રહે છે. તે ઉપરાંત પં. શિવશર્માજી સમક્ષ હજુ ઘણું કાર્ય બાકી રહે છે, અને એમાં વૈદ્યોએ પૂર્ણ સહકાર આપવો ઘટે છે, તોજ તેઓ ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકશે એવી આરોગ્યમંત્રીની અપીલમાં અમે પણ સાથ પુરાવતાં વૈદ્યસમાજને પ્રાર્થીએ છીએ કે પં. શિવશર્માજી આયુર્વેદને રાષ્ટ્રીય ચિકિત્સાનું ગૌરવ અપાવી શકે તે માટે આપણે એમની સાથે ખભા મિલાવી કામ કરવું ઘટે છે. અને આ પ્રસંગે આયુર્વેદના ભારતરત્ન શ્રી પં. શિવશર્માજીને આપણે દીર્ઘાયુષ્ય અને વધુ જ્વલંત કારકીર્દિ ઇચ્છીએ.

આ સમારંભમાં વૈદ્યોની હાજરી સારી હતી. પુનર્વસુ આયુર્વેદ વિદ્યાલયના પ્રિંસીપાલ શ્રી રામગોપાલ શર્માએ માનપત્ર વાંચ્યું હતું. શ્રી. પં. સિતારામ મિશ્ર, શ્રી વાસુદેવ વ્યાસ, શ્રી સોમેશ્વર ભટ્ટ, શ્રી હિ. ત્ર્યં. મુનિ જેવા જાણીતા વિદ્વાન વકતાઓ પણ બોલ્યા હતા અને પ્રત્યુત્તર રૂપે પં. શિવશર્માજીએ પણ સૌમ્ય ભાષામાં ઉત્તર આપતાં વૈદ્ય સમાજનો હાર્દિક આભાર માન્યો હતો. તેમણે કહયું હતું કે સરકારે વૈદ્યોના કાર્યની જવાબદારી વૈદ્યોને ખભેજ નાખવી ઘટે છે એમાં ડોકટર કે અન્ય ઈતર ગૃહસ્થોને અધ્યક્ષપદે નીમવાથી કાર્ય આયુર્વેદીય ઢબે નથી થઇ શકતું. એમણે સરકારે આપેલ સવલતો બદ્દલ સરકારનો પણ આભાર માન્યો હતો.

આપણાં બાળકો અને તંદુરસ્તી

લેખક : વૈદ્ય જગદીશચન્દ્ર મોહનલાલ પંડ્યા

આધુનિક યુગમા બાળકોમા જે દરદો જોવામા આવે છે તેમાના જ્હદ અંશે તો રજ અગર વીર્યના દોષથી ઉદ્ભવેલા હોય છે કેટલાક તો શારીરિક ખોડખાપણવાળા પણ હોય છે

છતા વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ તો તાજી સુવાવડી સ્ત્રીનોજ તેમા દોષ હોય છે, તે પોતાની ટેવોને આધીન લાચાર દશા ભોગવે છે અને પોતાના વડીલોનુ પણ સન્માન રાખી શકતી નથી

જો માતાઓ પથ્ય પાળતો (પરી–પરેહજ) નુ બરાબર પાલન કરે નહિ તો પછી બાળકના કમનસીબે દુ ખ જ ભોગવવુ પડે છે આ જાણવા છતા પણ તે પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવવામા આવે છે

તેજ મસાલેદાર ચાહના ઉપયોગ, સમય વગર ખાધા કરવુ વિગર સ્વાભાવિક કારણોને લીધે માતાઓના સ્તન્ય દૂષિત બને છે, અથવા માતા જાતેજ રોગીની હોય છે પથ્યાપથ્યના બેપરવાહીનુ પરિણામ બાળકની તદુરસ્તી ઉપર થાય છેજ.

આધુનિક ફેશનેબલ સન્નારીઓ તો કેવળ સુવાવડનુ નામ સાભળીને જ કપી ઉઠે છે ગર્ભ ધારણ થવા, પ્રસવ થવો વિગેરે કાર્યોને દુ ખરૂપજ માને છે

જ્યારે ભુતકાલીન દેવીઓ પોતાની કુખે જન્મ ધારણ કરનાર બાળકને માટે ગર્ભ ધારણ કરે ત્યારથી જ કટલી સભાળ રાખતી? માનસિક પ્રસન્નતા રાખવા માટે શુ શુ નહોતી કરતી? અને કટલા પરિશ્રમ લતી હતી તે આજની ગૃહસ્થાશ્રમમા પ્રવેશ કરનારી કુમારીકાઓએ જાણવુ જરૂરી છે જ

ભુતકાળમા સગર્ભા સ્ત્રીઓ ધાર્મિક કથા–વાર્તાઓ સાભળતી વિદ્વાન, કલાકુશળ અને સાહસવીરોની કથાઓ વાચતી અને સાભળતી

પતિદેવ અને પુજ્યો–વડીલોની સેવા કરતી, મહાન પુરૂષોના ચિત્રોના દર્શન કરતી અને ભગવાનના ગુણગાનમા તલ્લીન રહેતી

આ પ્રમાણેની દિન–ચર્યા અને સુસંસ્કારોની અસર ગર્ભમા રહેલા બાળકના કોમળ હૃદય–કમળમા પણ અંકિત થતી રહેતી

આ હેતુને લીધેજ સતાન તેમને અનુકુળ દિવ્ય–તેજસ્વી, વીર અને બુદ્ધિશાળી ઉદ્ભવે તેમા કાઈ આશ્ચર્ય પામવા જેવુ તો નથી જ

મહાભારતના યુદ્ધમા **"સપ્ત ચક્રવ્યુહ ભેદન"** નુ જ્ઞાન અભિમન્યુને સગર્ભાવસ્થામા (માતાના ઉદરમા) મલ્યુ હતુ

ક્યા તે સમયનુ **સંયમી, શ્રદ્ધાળુ અને સદાચારી જીવન?** અને ક્યા હાલનુ **અસયમી, નાસ્તિક અને સ્વાર્થમય જીવન?**

પ્રથમ જણાવ્યુ ત મુજબ સુવાવડનુ નામ સાભળીને કપાયમાન થનારી રમણીઓની નિર્બળ મનોદશા, તેમજ કુસંસ્કારોમા ગર્ભાધાન પામેલો જીવ પણ દુ ખીત થતો રહે તો તેમા પણ કાઈ આશ્ચર્ય તો નથી

વર્તમાન વૈજ્ઞાનિક યુગમા સન્નારીઓના કેટલાક કષ્ટ કાર્યો સુખદ બની ગયા છે જેવા કે દળવુ, ખાડવુ, પાણી ભરવુ તેમજ બીજી પણ અન્ય પ્રકારની કસરતો મળવી દૂર થઇ ગઇ છે, આ પરિસ્થિતિમા મહિલાઓની તદુરસ્તી નાદુરસ્ત રહે એ સ્વાભાવિક જ છે તો પછી તેમની પાસેથી તદુરસ્ત અને બળવાન સતાનોની આશા જ ક્યાથી રાખી શકાય?

એક લોકોક્તિ પ્રસિદ્ધ છે કે :

જનની જણ તો ભક્તજન,
કાં દાતા કાં શૂર,
નહિતર રહેજે વાંઝણી,
ગુમાવીશ નહિ નૂર.

બાલ્યાવસ્થામાં સંભાળ

જન્મથી ચાર પાંચ અઠવાડિયા સુધી બાળકમાં નિદ્રા વધારે હોય છે. લગભગ સોળથી વીશ કલાક સુધી ઉંઘ્યા જ કરે છે. કેટલાક વાત પ્રકૃતિવાળા, ચંચળ, સ્વભાવવાળા બાળકોને નિદ્રા તેથી પણ ઓછી આવે છે, બલ્કે કફ પ્રકૃતિવાળા બાળકો સામાન્યતઃ વધારે ઊંઘે છે.

* ઉંઘતા બાળકને ઉઠાડવું નહિ. દુધ–પાન અથવા ઔષધ પાવા માટે પણ બે કલાક અગાઉ ઉઠાડવું નહિ.

* બાળકની નિંદ્રામાં ખલેલ થાય તેવો શોર બકોર કરવો નહિ.

* તરતના જન્મેલા બાળકનું વજન સામાન્યતઃ ભારતમાં પાંચથી સાત રતલ (શરાબ ને માંસ ના લેતા હોય તેવામાં) હોય છે. [illegible]માં પણ માતા–પિતાનો બાંધો અને વજન, [illegible]તુ, પરિશ્રમ, ચિંતા, ગર્ભાવસ્થામાં મળેલ [illegible]ખોરાક તથા તંદુરસ્તી ઉપર આધાર રહે છે.

* બાળકોની તંદુરસ્તીની રક્ષાર્થે બાળકને હંમેશાં પ્રફુલ્લિત રાખવું. વખતસર સ્તન્ય પાન અને દુગ્ધપાન વીગેરે આપવું જોઈએ.

* જેવી રીતે ફુલની સંભાળ માટે જેમ સચેત રહેવું પડે છે, તેવી રીતે જ બાળકની સંભાળ રાખવી પડે છે.

* બાળક જેમ પ્રસન્ન રહે તેમ તેવું વર્તન તેની તરફ માતા–પિતા અને કુટુંબીઓએ રાખવું જોઈએ.

[illegible]

રીતે નવજાત બાળકની સંભાળ માટે નર્સ, આયા અથવા નોકર રાખવામાં આવે છે. તેમાં માતા–પિતા તથા કુટુંબીજનો તરફથી જે સંસ્કાર પ્રાપ્તિ થવી જોઈએ તે મળી શકતા નથી, બલ્કે નર્સ–આયા વિગેરેના વર્તનની અસર બાળકના કોમળ હૃદય ઉપર થાય છે. આ રીતે જો સમજપુર્વક વિચારીએ તો બાળકના ભાવિ જીવનને ઘણું જ નૂકશાન પહોંચે છે.

આધુનિક કેળવણી પામેલાઓ પોતાના બાળકોનો ઉછેરવાનો આધાર શા માટે બીજા ઉપર રાખે છે? શું પોતાની ફેશન અને પોઝીશનને ધક્કો પહોંચે છે? કયા શુભ વિચારના આધારે પોતાના પ્યારા બાળકોની રક્ષાનો ભાર બીજા ઉપર લાદે છે?

બાળ સ્વભાવ હંમેશાં અનુકરણીય હોય છે. જેવું જુએ તેવું જ નકલ કરે છે. તેને ઉછેરનારાઓએ સમજવું જોઈએ કે બાળક સમક્ષ અસભ્ય વર્તન કરવું જોઈએ નહિ.

નાનું બાળક શું સમજે, એ ભ્રાંતિમાં રહેવું નહિ. અબોધવસ્થામાં પણ સંસ્કાર પડયા વિના રહેતા નથી.

દરેક માતાઓનું એ કર્તવ્ય છે કે બાળકને પોતાના હાથે જ સ્નાન કરાવે. સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરાવે, અને બીજા ચેપી દરદોથી પીડાતાં બાળકોથી દુર રાખે, અને ગંદકીમય વાતાવરણમાં જવા દે નહિ.

બાળકની હાજરીમાં ગૃહકલેશની અગર બીન જરુરી વાતો કરે નહિ.

બાળકને સુવાનું બીછાનું, વસ્ત્રો, ખાવા પીવાના વાસણો અને રમકડાંઓ વીગેરે બધીજ વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ. જેથી તે ખીલતી કળી જેવું પુષ્પ અને વધતી જતી કળીના સમાન હંમેશાં પ્રફુલ્લિત રહેશે, [illegible]

[illegible]

કિંમતી માર્ગ–દર્શન

બાળ ઉછેરની ખામીઓ અને નાના પ્રકારના રોગો પ્રત્યેની બેદરકારી બાળકોને માટે ભવિષ્યમાં ભયંકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. આજ કારણથી કેટલાંક બાળકો આગળ ઉપર નિર્બળ, કૃશકાય અને રોગી બની જાય છે. બાળકોનાં દરદો દુર કરવા માટે તાબડતોબ કુદરતી કે આવશ્યક ઇલાજો કરી દેવા જોઇએ. ખોટા વહેમોમાં ફસાઇને બાળકોનુ જીવન બરબાદ કરવું જોઇએ નહિ.

ૠતુ પરિવર્તન થવાથી કાંઇ દરદ થાય તો સારા ચિકિત્સકની સલાહ લેવી બની શકે ત્યાં સુધી પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની હારમાળા ચાલુ કરશો નહિ. તીવ્ર ઔષધો આપવા નહિ. ઇન્જેકશનોથી બને તેટલુ બાળકને દુર રાખવું. આહાર વિહાર, નિયમિતતા, પથ્ય વીગેરે માટે પુરે પુરૂં ધ્યાન આપવું.

બાળકોને તંદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘ-આયુષ્યી બનાવવા હોય તો જરૂરિઆત વખતે ભારતીય જલ–વાયુમાં ઉત્પન્ન થયેલી વનૌષધિઓનો ઉપયોગ કરવો. તે ભારતીય લોહી અને આમાશય (પેટ) ને વધારે અનુકુળ બની રહેશે.

બાળકોના ખાનપાન, સ્વભાવ અને તંદુરસ્તી માટે પૂરેપૂરૂં ધ્યાન રાખો. તેમની ઇચ્છા વિરૂદ્ધનું ભોજન આપશો નહિ, અકળાવશો નહિ, કસમયે ખોરાક આપશો નહિ, રડાવો નહિ.

ભુલકાંઓને ખીલખીલાટ હસાવો અને ખુશ રાખો. તેમ કરવાથી બાળક જરૂર તંદુરસ્ત રહેશે. તેને પછી દવાઓની ઝાઝી જરૂર રહેશે નહિ.

બાળકોને શરમાવો નહિ. તેની સાથે ખોટું બોલવું નહિ. ભય બતાવવો નહિ, નહિ તો ડરપોક બની જશે. ઝાડો–પેશાબ નિયત સમયે થાય તેવી આદત પાડવી. સુવું, બેસવુ, ખાવું વીગેરે બધાજ કાર્યોમાં નિયમિતતાની ટેવ રખાવો.

તેમના પ્રત્યે પ્રેમભર્યું વર્તન રાખવું. શાંતિ, ધીરજ, સહનશીલતા, વીરતા, સચ્ચાઇ વીગેરેના સુસંસ્કાર કેળવો.

ભોજન પ્રેમપૂર્વક ખવડાવો. છતાં બિમાર પડે ત્યારે ઔષધ પણ પ્રેમપુર્વક સમજાવી સેવન કરાવો. બળજબરી કે ભય ના બતાવવો.

બાળકોને તંદુરતીના નિયમો સમજાવો. અને તેવોજ વર્તાવ વડીલોએ પણ કરવો. બીન જરૂરી ઔષધો કે ઉપચારોનો આશ્રય લેવો નહિ

જીવન પ્રકૃતિ કે કુદરતી ઉપચારોને અનુકુળ રાખવાથી બાહ્ય સાધનોની પરાધીનતા રહેશેજ નહિ

પોતાનાં બાળકોની સંભાળનુ કાર્ય પ્રત્યેક ભારતવાસીએ એ પોતાના હાથેજ કરવું જોઇએ, તોજ પોતાના સંતાનોનું અને ભારતવર્ષનું ભાવિ ઉજ્જવળ બની શકશે.

ભારતીય સન્નારીઓ, માતાઓ અને ભગિનીઓ જયારે આ સમજશે ત્યારેજ મહારાણા પ્રતાપ, ભગતસિંહ જેવા વીર અને ગૌત્તમબુદ્ધ, સંત તુલસીદાસજી તથા મહાત્મા ગાંધીજી જેવા આદર્શ ભકત, મહાત્માજનોને જન્મ આપી શકશે

આજના નાનાં નાના બાળકોમાથીજ આવતી કાલના મહાન દેશનેતા અને અગ્રગણ્ય મહાપુરૂષો જ બનશે એ વીસરવું જોઇએ નહિ.

ભગવાન ધન્વન્તરિ સૌનું કલ્યાણ કરો એજ અભ્યર્થના. ઇત્યોમ્.

— આટલું જરૂર કરો —

- પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર જરૂર લખો.
- આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો પ્રચાર કરો.

रसस्य स्थानं हृदयम्

લેખક :
વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈ

(આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોની સવિસ્તર અને સયુક્તિક વિચારણા કરવાનો આજે સમય આવી પહોંચ્યો છે. ત્યારે એ કાર્યના પટુ એવા એક વિદ્વાન પંડિતના વિચારો રજુ કરતાં અમને આનંદ થાય છે. —તંત્રી.)

રસની સ્થિતિ અને ક્રિયાનું સ્થાન સમસ્ત શરીર હોવા છતાં અને શાસ્ત્રોમાં એ વસ્તુનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ હોવા છતાં હૃદયને રસનું સ્થાન કહેલ છે. મન, ઓજ, રસ, સાધક પિત્ત. કફ વિશેષ અને આ આ બધાનું સ્થાન હૃદય કહેવામાં આવેલું છે. અને ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ આ વાતનું મહત્વ ઘણું જ છે. ઉલ્લિખિત કારણે અથવા દીર્ઘ રોગો (ગ્રહણી સંતત જ્વરાદિક)થી હૃદય દુર્બલ થાય ત્યારે મન પણ દુર્બળ થઈ જાય છે અને અનેક મિથ્યા વિચારોથી આક્રાન્ત થાય છે. આથી ચિકિત્સામાં હૃદયને બળ આપવા માટે પ્રવાલ આદિની યોજના કરવામાં આવે છે. અને સંતર્પણ કરાવવામાં આવે છે એથી બીજી બાજુ મનનો—મનોવિકારોનો—પ્રાદુર્ભાવ હૃદય પર થાય છે. હૃદય દુર્બલ અને ક્ષીણ થવાથી રસધાતુ પણ ક્ષીણ થાય છે. એટલું જ નહિ પણ હૃદય ક્ષીણ થવાથી—એની મંદતાને લઈ સર્વ શરીરમાં રસ રક્તનું વિક્ષેપણ પણ મંદ થાય છે. અને આ બન્ને કારણોથી ધાતુઓનું પોષણ જેમ થવું જોઈએ તેમ નથી થતું. આવી સ્થિતિમાં મનની ચિકિત્સા કરવાથી હૃદય અને રસ તથા પરિણામે શેષ ધાતુઓ પ્રકૃત થઈ જાય છે. ઓજના ક્ષયનો પણ પ્રભાવ હૃદય પર પડે છે. આજ વાત સાધક પિત્ત તથા કફભેદના વિષયમાં છે.

સ્વાસ્થ્ય અને અસ્વાસ્થ્યના વિષયમાં પરસ્પરાશ્રિત થવાથી હૃદયને રસાદિનું સ્થાન કહેલ છે. સ્થાનનો અન્ય અર્થ પણ ગ્રાહ્ય છે. ભાષાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ સ્થાન શબ્દની ધાતુ-સ્થા (ષ્ઠા) તથા અંગ્રેજી સ્ટે એકજ છે. સ્ટે પરથી સ્ટેશન બને છે. સ્ટેશનનો અર્થ જ્યાંથી ગાડી, વિમાન વગેરે ચાલી પોતાના ક્ષેત્રમાં સંચરણ કરી પુનઃ ચાલી આરંભ કરી ત્યાંજ પાછા આવે. સંસ્કૃતમાં પણ સ્થાનનો એજ અર્થ છે, રસનું સ્થાન હૃદય છે એનો અર્થ રસધાતુ ફરીને આખા શરીરમાં પહોંચી ધારણ પોષણાદિકનો આત્મકર્મ કરતાં પુનઃ સંચરણ માટે હૃદયમાં આવી પહોંચે છે.

દોષોના પણ એક એક વિશેષ સ્થાન બતાવેલ છે તેમાં પણ તે તે દોષની વૃદ્ધિથી તે તે અવયવના સવિશેષ પીડનનો અર્થ તો ગૃહીત છે સાથે સાથે એ પણ અર્થ છે કે પ્રત્યેક દોષ કહેલા એક એક સ્થાને ઉત્પન્ન અને સંચિત થઈ ત્યાંથી પ્રસૃત થઈ ઇતર શરીરાવયવોમાં સ્થિત પોતાના જેવા દોષોની પુષ્ટિ અને અન્ય કાર્ય કરી પુનઃ ફરવું શરૂ કરી, ફરી જવા માટે તે સ્થાન પર આવી જાય છે. તે સિવાય દોષોના વિષયમાં એક એક સ્થાન કહેવા માટે પણ તાત્પર્ય છે. અને તે એ કે આયુર્વેદ સંશોધન પ્રધાન ચિકિત્સા છે, અને આ ચિકિત્સામાં દોષોનો સંબંધ એક એક સ્થાન વિશેષથી છે. દોષો એ પ્રસૃત થઈ અવયવ વિશેષમાં સ્થાન સંશ્રય કરી, ત્યાં અડ્ડો જમાવી રોગોત્પત્તિ કરી હોય તો લંઘન સ્નેહન સ્વેદનાદિકથી તેને પોતાના કોષ્ઠ ગત સ્થાનમાં જેમકે વાયુને પક્વાશયમ લાવવામાં આવે છે. પછી એક એક વિશે સંશોધનના ઉપાયથી એનું શરીરમાંથી નિર્હરણ કરવામાં—બહાર કાઢવામાં આવે છે જેમકે બસ્તિથી વાયુને ગુદદ્વારથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

વિદ્યાર્થીઓને પ્રારંભથી આયુર્વેદના આ તથા અન્ય મૂળ સિદ્ધાંતોના સ્વરૂપ સમજાવવ ઘટે છે.

સૈતિકમ્

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી પ્રભુભાઇ ભકત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા—ચાલુ)

લક્ષણો : આક્ષેપક એ સગર્ભાવસ્થાના સર્વ ઉપદ્રવોમાં સૌથી વધુ ભયાનક છે. ખેંચ આવવી તથા મૂર્ચ્છા (*Coma*) આ બે તેના ખાસ લક્ષણો છે.

આ રોગથી પિડિત રોગીયોના બે વિભાગ કરી શકાય છે. એક કે જેઓને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ શોથ વગેરે (*Albuminuria*) (આલ્બ્યુમીન-યુરીઆ) હોય અને બીજો પ્રકાર જેમાં પ્રસવ પહેલાં થોડા સમયે અથવા પ્રસવ દરમ્યાન કે પ્રસવ પછી ખેંચ (*Fits*) થવા માંડે આને શીઘ્રોદ્ભવ (*Fulmioaling*) કહે છે અને વધુ ઘાતક હોય છે. રોગી કદાચ પ્રી–એકલેમ્સીયાના લક્ષણો જેમકે શિર:શૂલ દૃષ્ટિ વિભ્રમ–આમાશયશૂલ–છર્દિ–પાદશોથ આદિના ફરિયાદ કરે છે. આક્ષેપક અપસ્મારના જેવા (*Epilaplifrom type of fils*) હોય છે. પ્રથમ મુખના સ્નાયુઓનું સંકોચન તથા હાથ પગના સ્નાયુઓનુ સંકોચન તથા વિકાશ થાય છે. હાથપગ હાલે છે. ત્યારબાદ શરીરના બધા સ્નાયુઓનો સંકોચ થાય છે અને શરીર ધનુષાકાર થઈ જાય છે. આને ટોનિકસ્ટેજ (*Tonic slage*) કહે છે. આ સ્થિતિમાં રોગી પોતાની જીભને કચડી નાખે છે મુખસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ ફકત ૦॥ મિનિટ રહે છે. આ સ્થિતિ બાદ (*Clonic moovments*) શરૂ થાય છે. આમાં આખા શરીરના સ્નાયુઓ સંકોચાઇ શરીરને હચમચાવી મુકે છે. આમ ત્રણ ચાર મિનિટ ચાલે છે. આનાથી અંશે રોગીને મુર્ચ્છા કે ઉન્માદ પણ થાય છે આ સ્થિતિમાં રોગીને મ્હોંમાથી ફીણ આવવા માંડે છે. કેટલીકવાર રોગી આક્ષેપકના બે વેગો વચ્ચે મુર્છામાં જ રહે છે. આ રોગથી પિડીત રોગીનો ચહેરો વિશિષ્ટ હોય છે. શ્વાવ શોથયુકત અને મહાશ્વાસ આના ખાસ લક્ષણો છે.

આક્ષેપની સંખ્યા : (*Number of Fits*) રોગના બલાબલ અનુસાર આવૃત્તિ ઓછી સંખ્યા રહે છે. સામાન્યતયા સામાન્ય રોગીને પણ બે થી ત્રણ આક્ષેપ તો આવે જ છે. સૌથી વધુ ભયંકર દરદીઓમા ૧૦૦ કે તેથી પણ વધુ આક્ષેપો આવે છે. મુર્છાના પ્રાબલ્યમાં પણ ભિન્નતા હોય છે સામાન્ય રીતે મુર્ચ્છા વધુ પ્રબળ હોય તો રોગીને માટે વધુ જોખમ રહેલું છે. આખરના રોગીઓમા તો જ્વર ૧૦૨ થી ૧૦૩ ડીગ્રી સુધી હોય છે તથા મુત્ર વિસર્જન પણ અલ્પ તથા મૂત્રમા આલ્બ્યુમીનનું પ્રમાણ ઘણું વધારે જતુ હોય છે

વ્યવચ્છેદક નિદાન : જો રોગી પ્રથમવાર જ મૂર્છાવસ્થામા જોવામાં આવે અને કોઇ રીતે એનો પૂર્વવૃત્તાન્ત મળી શકે એમ ન હોય તો નિદાનમાં ઘણી મુસ્કેલી પડે છે. આવા રોગીઓમાં રકતદાબની નોધ રાખવી હિતકારક છે. મુત્રનિષ્કાશન યંત્રદ્વારા મુત્ર કાઢી તેની પરીક્ષા કરવી જો રકતદાબ તથા મુત્ર પરીક્ષામાં કંઈ વિશેષતા માલુમ ન પડે તો જાણવું કે એ રોગી અપસ્માર (*Epilepsy*) અથવા હિસ્ટીરીયા (*Hysteria*) નો છે. જો મુર્ચ્છા મધુપ્રમેહને કારણે હોય (*Diabelic coma*) તો મુત્ર પરીક્ષાથી તેનું નિદાન સરળતાથી થાય છે. યુરીમીયા (*Uraemia*) અને એકલેમ્પસીયા આ બેમાં જ મુસ્કેલી પડે છે. જો રોગીની સ્થિતિ આસન્ન પ્રસવાની હોય અને તેના સંબંધીઓ પાસેથી તેના રોગનો પૂર્વ વૃત્તાન્ત મળતો હોય તો જાણવું કે રોગી એકલેમ્પશીયાનો છે. તેનું સાચું નિદાન તો રકતની યુરીઆ પ્રતિશત આંકની પરીક્ષાથી જ થાય છે. જો રોગી યુરીમીયાથી મુર્ચ્છિત હોય તો રકતમાં યુરીયાનુ પ્રમાણ ૨૦૦ મી. ગ્રા. જેટલું હોય છે આથી વિપરીત જો રોગી એકલેમ્પશીયાનો હોય તો રકતમાં યુરીયાનું પ્રમાણ ૪૦ મિ. ગ્રા. થી પણ ઓછું હોય છે.

ગર્ભાપતાનકથી થતી માતાને અસર : આ રોગના હુમલા બાદ લાંબો સમય સુધી મુત્રમાં આલ્બ્યુમીન જાય છે, કેટલીકવાર વૃકકમાં હંમેશને માટે વિકૃતિ રહી જાય છે. કેટલીકવાર સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાપતાનક બીજા પ્રસવમાં પણ ઉદ્ભવે છે.

ગર્ભરોગો : ગર્ભસ્રાવ–પાત–ઉપવિષ્ટક–નાગોદર–લીનગર્ભ–વિયોનિ ગર્ભ (શય્યા બાહ્યગર્ભ) અને મૃતગર્ભનું વિસ્તૃતવર્ણન બીજા અધ્યાયમાં વિકૃત ગર્ભાવક્રાન્તિનો પ્રકરણમાં આવી ગયું છે.

कालातीत स्थायिगर्भ : પ્રસવકાળન્ત વર્ણનમાં સુશ્રુતાચાર્યે કહ્યું છે કે ૯–૧૦–૧૧–૧૨ મા કોઇએક માસમાં ગર્ભનો સ્વાભાવિક પ્રસવ થાય છે. ત્યાર બાદ જો ગર્ભ ઉદરમાં રહે તો પ્રસવ વિકારી થાય છે. કારણ કે ગર્ભાશયમાં અધિક સમય સુધી રહેવાથી તેનો આકાર અને ભાર (વજન) વધે છે. એટલા માટે તેને બહાર નીકળવામાં અધિક સમય લાગે છે તથા કષ્ટ થાય છે. આ પ્રકારનો કષ્ટપ્રસવ માતા ગર્ભ બન્નેને માટે વિકાર અવશ્ય કરનાર હોય છે.

અધિક સમય સુધી રહેવાવાળા ગર્ભમાં વિશેષતયા મોટા ખાંડીયામાં ધાન્ય નાખી કુટાવવું અથવા વિષમ વાહન યા આસન પર બેસવું. આ ઉપાયો ગર્ભાશયમાં સંકોચ પેદા કરવાને માટે છે.

गर्भिणी रोगसंकरा :

સગર્ભાવસ્થા અને ઉપદંશ (પુયમેહ ગોનોરિયા) આ એક સંસર્ગજન્ય રોગ છે. એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં સંક્રમણ કરે છે. આના બે પ્રકારના રોગીયો હોય છે. (૧) સગર્ભાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પહેલાં પુયમેહ થયો હોય અથવા મૈથુન કર્મ દરમ્યાન થયો હોય. (૨) સગર્ભાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા બાદ પુયમેહ થયો હોય. પહેલા પ્રકારના દરદીઓમાં ગર્ભપાતનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. બીજા પ્રકારના રોગીયો પ્રસુતિતંત્રીની દષ્ટિએ વધુ અગત્યના છે. આમાં એક તો રોગનું સંક્રમણ ગર્ભાવરણ (અપરા)ની વિદ્યમાનતાને કારણે ગર્ભાશય ગ્રીવાથી વધુ આગળ જઇ શકતું નથી. આ રોગનું ખાસ લક્ષણ એ છે કે ગર્ભાશય ગ્રીવાના રોગગ્રસ્ત ભાગમાંથી પુયયુકત સ્ત્રાવ થાય છે તથા સગર્ભવસ્થાને કારણે યોનિમાર્ગ તથા જનનાવયવોમાં અધિક રૂધિરનું અભિસરણ થતું હોવાથી યોનિમાર્ગથી અધિક માત્રામાં સ્રાવ થાય છે.

મુત્રપ્રસેકનો વ્રણશોથ અને બાર્થોલીન ગ્રંથીનો વ્રણશોથ સગર્ભા તથા અગર્ભા અવસ્થામાં સમાન પ્રમાણમાં થાય છે. અધિક સ્રાવને કારણે બાહ્ય જનનાવયવો પર સૌમ્ય અર્બુદ ઉદ્ભવે છે. પુયમેહનું નિદાન સગર્ભાવસ્થામાં ચોકકસ રીતે થવું એ ઘણું અગત્યનું છે. ગર્ભાવતરણ દરમિયાન ગર્ભની આંખો પુયમેહના જંતુઓના સંસર્ગમાં આવવાથી પુયમેહ જન્ય નેત્રાભિષ્યન્દ થાય છે. સ્ત્રી બાળકનાં જનનાવયવોમાં પુયમેહના સંક્રમણનો સંભવ રહે છે. માતાને લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી પ્રસુતિ બાદ શીઘ્ર પુયમેહજન્ય ગર્ભાશયનો પાક થવાનો સંભવ હોય છે. પુયમેહના જંતુઓ આગળ સંક્રમણ કરે તો બીજવાહિનીયોનો શોથ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રસવ બાદ બે અઠવાડિયા પછી આ બને છે. કેટલીકવાર ઉદરાવરણનો સામાન્ય વ્રણશોથ પણ થાય છે.

ક્રમશઃ

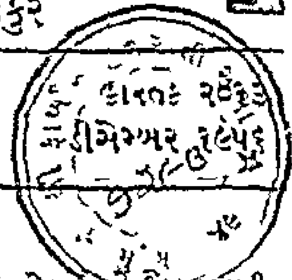
આરોગ્ય, વૈદ્યક અને આયુર્વેદનું માસિક

આરોગ્યસિંધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩
અંક ૧૨

आयु कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेय परमादर ॥



વૈદ્યનું પ્રમુખત્વ-પ્રાધાન્ય

પ્રાચીનોએ ચિકિત્સાના ચાર ચરણ (પાદ) કહ્યા છે તેમાથી એક વૈદ્યને શ્રેષ્ઠ બતાડી વૈદ્યને પોતાની જવાબદારી સમજવાનો ઉપદેશ કરેલ છે પ્રત્યેક ચરણના ચાર ચાર ગુણ (કલા) કહેલ છે ચરક અને સુશ્રુત પ્રત્યેકના ચરણ અને તેના ગુણોનો અહીં ઉલ્લેખ કરેલ છે.

"વૈદ્ય, ઔષધદ્રવ્ય, પરિચારક અને રોગી એ ચિકિત્સાના ચાર ચરણો છે એ ગુણવાન (આગળ ઉપર કહેલા પોતાના ગુણ ચતુષ્ટયથી યુક્ત) હોય તો રોગીની શાંતિના કારણરૂપ બને છે.

ધાતુઓમાં વૈષમ્ય (ક્ષય-વૃદ્ધિ)નું નામ રોગ યા વિકાર છે. (તેથી વિપરિત ધાતુઓના) સામ્ય પ્રકૃતિ અથવા આરોગ્ય કહેવાય છે આરોગ્યની સુખ અને વિકારની દુઃખ સંજ્ઞા છે ધાતુઓના વિકાર (વૈષમ્ય)મા પ્રશસ્ત (સામ્યકારક હોવાથી ઉપયોગી) ભિષક્ આદિ ચાર (ચરણો)ની ધાતુઓના સામ્ય હોવા માટે જે પ્રવૃત્તિ (ક્રિયા) થાય છે તે ચિકિત્સા કહેવાય છે.

શાસ્ત્રજ્ઞાનની નિર્મળતા, પુનઃ પુનઃ કર્મ (ઔષધ નિર્માણ તથા નિદાન ચિકિત્સારૂપ ક્રિયા) નું દર્શન કરવું, દક્ષતા અને પવિત્રતા એ વૈદ્યોમા ચાર ગુણ હોવા ઘટે છે

બહુતા (સંખ્યા અને પ્રમાણ પ્રભૂત હોવુ), જે વ્યાધિનો પ્રતીકાર કરવો છે તેમા (એના નિવારણમાં) યોગ્ય હોવું, (રોગીની રૂચિ, રોગ આદિને નજરમાં રાખી દ્રવ્યોની) અનેક પ્રકારની કલ્પના, તથા સંપત્તિ (કૃમિ. જલ આદિથી શક્તિનો હ્રાસ ન થવો) આ ચાર દ્રવ્યોના ગુણ છે.

ઉપચાર (આહાર દ્રવ્યોનું નિર્માણ, સંવાહનચંપી, બીન્તરો વગેરે બનાવવાનું કર્મ) ની અભિજ્ઞતા, દક્ષતા, ભર્તા (સેવ્ય રોગી) પ્રતિ અનુરાગ અને પવિત્રતા એ પરિચારક (નર્સ આદિ)ના મુખ્ય ગુણ છે.

સ્મૃતિ (વૈદ્યની કહેલી વાતો અને પોતાના ભૂતકાળના અનુભવોનું સ્મરણ), નિર્દેશાનુસાર કાર્ય કરવાનો સ્વભાવ, અભીરુતા (નિર્ભયતા, સ્થિતિ ગંભીર થઇ જાય તેનામાં પણ ગભરાવું નહીં), તથા રોગોના વિષયમાં જાણવા યોગ્ય વાતો બતાડવી એ ચાર રોગીના ગુણો છે.

આ રીતે ૧૬ ગુણવાળા ૪ પાદ (ચરણ) ચિકિત્સામાં કહ્યા છે તેમા ઔષધનો જ્ઞાતા, પરિચારકનો આદેશ કર્તા રોગીને યોજના બતાડનાર વૈદ્યજ પ્રમુખ છે.

જેમ કુમ્ભકાર વિના માટી, દંડ, ચક્ર, સુત્રઆદિ (સાધન) ગુણ (સાધ્ય)ને નિષ્પન્ન નથી કરતા તેમ વૈદ્ય વગર ત્રણ શેષ પાદ પણ ચિકિત્સા માટે સાધ્ય નથી થતા.

ત્રણેય પાદ સમાન હોવા છતા (વિજ્ઞવૈદ્ય દ્વારા ચિકિત્સિત) ઉપાયની પ્રતીક્ષા કરનાર ઉપાયાશ્રિત-અતિ દારુણ રોગો પણ ગંધર્વનગર-ઇન્દ્રજાળની માફક નષ્ટ થાય (જ્ઞાનીથી ચિકિત્સા થતાં) અને સામાન્ય અદારૂણ રોગો શીઘ્રતાથી વધે (અજ્ઞાન ચિકિત્સકથી ચિકિત્સા થતા) તેમાં પરિણામ વચ્ચેનો તફાવત જ્ઞાની અને અજ્ઞાની વૈદ્યને કારણે જ હોય છે. (કેમકે દ્રવ્ય-પરિચારક અને રોગી આ ત્રણે પાદ તો સમાન હોય છે)

—વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઇ

આરોગ્યસિન્ધુ

સંપાદક: ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર

પ્રકાશન: આ માસિક દર માસની પહેલી તારીખે પ્રગટ થાય છે. જાન્યુઆરીથી આ પત્રનું વર્ષ શરૂ થાય છે. અને ડિસેંબરમાં પૂરૂ થાય છે અંકો સ્ટૉકમાં હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ અંકથી જ ગ્રાહક કરવામાં આવે છે

લવાજમ: આ પત્રનુ હિંદમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪ છે. પરદેશમાં શિલિંગ ૮ છે. છુટક નકલ ૧ના આના ૮ છે. રૂા. ૪ મનીઑર્ડરથી અગાઉથી મોકલવાં વધુ હિતકર છે. વી. પી. થી મંગાવનારને આના નવ વધુ પડશે,

મુંબઇ, અમદાવાદ, સુરત અને સુરેન્દ્રનગરના સ્થાનિક ગ્રાહકોએ લવાજમ નીચેના સ્થળોએ ભરવું: સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ. લીમડા ચોક, સુરત. મૂળીનો ઉતારો, સુરેન્દ્રનગર.

ભેટપુસ્તક: આ પત્રના ગ્રાહક થનારને દર વર્ષે એક ઉત્તમ વૈદ્યક પુસ્તક ભેટ તરીકે આપવામાં આવે છે આ વર્ષે ભેટ પુસ્તક તરીકે **"આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન"** ભાગ ૪ આપવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થા: અંક વિશે તથા લવાજમ મોકલવા વિશે તમામ પત્રવ્યવહાર, વ્યવસ્થાપક **"આરોગ્ય સિન્ધુ" સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી.** ૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ એ શિરનામે કરવો

અંકો વ્યવસ્થાપકની દેખરેખ હેઠળ પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. છતાંય અંક ગેરવલ્લે જાય તો ગ્રાહકે સ્થાનિક પોસ્ટ ઑફિસમાં તપાસ કરવી. અંકો સિલકમાં હશે ત્યાં સુધી, બીજીવાર આપવામાં આવશે, પણ ગેરવલ્લે થતાંજ આ રીતે ફરીથી અંક મેળવી શકશે, તે પણ તા. ૧૫મી સુધી ફરિયાદ મળતાં તેના પર ધ્યાન અપાશે

શિરનામામાં ફેરબદલ હશે તો માસની ૨૫મી સુધીમાં જણાવ્યું હશે તોજ ફેરબદલ થઇ શકશે. અન્યથા જુને શિરનામે જ અંક જશે

પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર લખવો ખાસ જરૂરી છે.

સંપાદન: આયુર્વેદ અને આરોગ્યને લગતા ઉચ્ચ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ લખાયલા લેખોને આ પત્રમા સ્થાન મળે છે. લેખ મળ્યા બાદ તેના સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ઉત્તર એક માસ બાદ આપવામાં આવે છે. અસ્વીકૃત લેખ સાથે જરૂરી સ્ટેમ્પસ બીડયા હોય તો તે લેખ પરત મોકલવામાં આવે છે. સ્વીકૃત લેખ સમય અને સ્થળ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિએ પ્રગટ કરવામાં આવે છે.

સંપાદક સાથે અગાઉથી સમય નક્કી કરી મુલાકાત લઇ શકાય છે.

વૈદ્યો, વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓ, ડૉકટરો અને આયુર્વેદના અભ્યાસીઓને આયુર્વેદ અને આરોગ્યને અનુલક્ષી લખાયલાં લેખો મોકલવા નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે

સંપાદકનું શિરનામું આ પ્રમાણે કરવું:
ચન્દ્રશેખર ગોપાલજી ઠક્કુર સંપાદક:
આરોગ્યસિન્ધુ ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઇ, ૨**

પુસ્તક પરિચય: વિસ્તૃત સાહિત્યાવલોકન માટે બે પુસ્તકો પ્રકાશકે મોકલવાં જરૂરી છે. એક આરોગ્યસિંધુ કાર્યાલયમાં રહે છે અને એક પ્રત એ વિષયના નિષ્ણાતને અવલોકન માટે મોકલવામાં આવે છે. નિષ્પક્ષપાતપણે તમામ અવલોકનો કરવામાં આવે છે.

જાહેરાત: આ પત્રનો ફેલાવો સુવૈદ્યોમાં અને જનતામાં સારો હોઇ એમાં કરેલ જાહેરાત તુરત જ જવાબ આપે છે. જાહેરાતનો ભાવ એક ઈંચના રૂા. ૨ છે. ૦। પાનુ એક વખતના રૂા. ૧૦, ૦॥ પાનું રૂા. ૨૦ અને આખું પાનું રૂા. ૩૬ ભાવ છે. પરંતુ બાર માસનો કોંટ્રેક્ટ કરવાથી સારૂ કમિશન મળે છે. એ વિષયમાં જીજ્ઞાસુએ પત્રવ્યવહાર કરવો.

પત્રનુંકદ: પત્ર રોયલ આઠ પેજીમાં પ્રગટ થાય છે. આખા વર્ષમાં બધુ મળી ૩૫૦ પૃષ્ઠનુ વાંચન આપવામાં આવે છે. પ્રત્યેક અંકમાં આશરે ૨૮ પૃષ્ઠ થાય છે. અને ભેટપુસ્તક ૧૦૦ થી ૧૨૫ પૃષ્ઠનુ દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કુલ્લે ૫૦૦ પૃષ્ઠનુ વાંચન રૂા.ચારમાં આપવામાં આવે છે.

આરોગ્યસિન્ધુ કાર્યાલય: ૩૭૫, કાલબાદેવી, **મુંબઈ, ૨**

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥
આરોગ્ય, વૈદક અને
આયુર્વેદનુ માસિક

સ્થાપના. ૧૯૨૧

(માત્ર વૈદ વર્ગ માટે)

આરોગ્યસિન્ધુ

સ્થાપક તંત્રી
સ્વ. વૈદ્ય ઓ. કું. ઠક્કુર

સંપાદક
ચન્દ્રશેખર ઠક્કુર

વર્ષ ૩૩ અંક ૧૨
ડીસેમ્બર ૧૯૫૬
કારતક સં. ૨૦૧૩

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૪
હિંદુસ્થાન બહાર શીલીંગ ૮

દર વર્ષે ભેટ પુસ્તક
આપવામાં આવે છે.

— अगत्यनुं निवेदन —

(ગ્રાહકો ધ્યાન દઈ વાંચે)

આ સાથે જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર સુધીના ૧૨ અંકો પૂર્ણ થાય છે. એટલે 'આરોગ્યસિંધુ' એ ૧૨ અંકોમાં પૃષ્ટ ૩૫૦ નું વાચન આપ્યુ છે ઉપરાંત ભેટ પુસ્તક 'આયુર્વેદીય વ્યાધિ વિજ્ઞાન' ભાગ ૪ થા માં પૃષ્ઠ ૧૪૮ મૂલ્ય રૂા. ગ્રાહકોને વિના મૂલ્યે અપાયલું છે માત્ર ચાર રૂા. ૨ ના લવાજમમાં વાચકોને સરવાળે કેટલો લાભ છે તે જાતે જ વાચકો નક્કી કરી લ્યે

આગામી વર્ષમાં પણ રોગનિદાનના અગત્યના વિષયનુ સવાસોથી વધુ પાનાનુ દળદાર રૂા. ૩ ની કિંમતનું ભેટ પુસ્તક ગ્રાહકોને વિના મૂલ્યે અપાશે. આ ભેટ પુસ્તક છપાઇ રહયું છે. અને બે એક માસમા પ્રગટ થવાની ધારણા છે.

સૌરાષ્ટ્રના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી જટુભાઈ વૈદ્ય ગોટાદવાળાની માહિતી પ્રદ લેખમાળા નિયમિત પ્રગટ થઇ છે ઉપરાંત વૈદ્ય પ્રભુભાઇ ભકતની "પ્રસુતિ તંત્ર" પર લેખમાળા નિયમિત પ્રગટ થઈ છે.

કાગળોના ભાવ વધતાજ જાય છે છથી સાડા ૭ આના રતલવાળા ૨૬ કાગળ અત્યારે લગભગ અગીયાર આને રતલ મળે છે. છતા અમોએ પૃષ્ટ સંખ્યા ઘટાડી નથી.

તે ઉપરાંત ફેબ્રુઆરિ ૧૯૫૭ નો અંક અનુભૂત પ્રયોગાંક તરીકે બહાર પડશે. તેમા ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રના સુવૈદ્યો પોતાના ખાસ પ્રયોગો આપવાના છે આ અંકની છુટક પ્રત ૧-૦-૦ વેચાશે. જ્યારે ગ્રાહકોને વિના મૂલ્યે મળશે

અમારા માનનીય ગ્રાહકોને વિનતી છે કે તેઓ નવા વર્ષનું લવાજમ મ. ઓર્ડર દ્વારા ૪ રૂા. મોકલી આપે. જેમનું લવાજમ નહીં આવે તેમને વી. પી કરવામાં આવશે વી. પી. થી મોકલતા લગભગ બાર આના ખર્ચ વધુ આવે છે. ઉત્તમ માર્ગ તો લવાજમ મની ઓર્ડરથી મોકલી આપવાનો છે.

દરેક ગ્રાહક બંધુને વિનતી છે કે પોતાના મિત્રમંડળમાંથી ૧-૧ ગ્રાહક વધારી આપે તો અત્યારે જે સ્વરૂપમાં પત્ર પ્રગટ થાય છે તે કરતાં તેને વધુ સુંદર સ્વરૂપે રજુ કરી શકાય. માટે પ્રત્યેક ગ્રાહકબંધુ વધુ નહિ તો છેવટે એકકેક ગ્રાહક પણ વધારી આપશે, એવા સહકારની આશા અમો ગ્રાહકો પાસેથી રાખીએ છીએ

જે બંધુએ ગ્રાહક ન રહેવું હોય તે કૃપા કરી પત્ર દ્વારા સુચના આપે, અન્યથા અમને વી. પી. નો ખર્ચ તૂટશે

'વ્યવસ્થાપક : 'આરોગ્યસિન્ધુ'

સંપાદકીય

મુંબઇ રાજ્યના નવા પ્રધાન મંડળની જાહેરાત થઈ છે. આપણા વડા પ્રધાન ના. મોરારજી દેસાઇની જગ્યાએ શ્રી યશવંતરાવ ચંવ્હાણ આવ્યા છે. અને શ્રી મોરારજી દેસાઇ દિલ્હીમાં કેન્દ્ર પ્રધાનમંડળમાં ભારે ઉદ્યોગોના પ્રધાન તરીકે ગયા છે. શ્રી મોરારજીભાઇના પ્રધાનપદ હેઠળ આયુર્વેદ માટે મુંબઇ સરકારે એક યા બીજી રીતે ઘણો ઉત્કર્ષ થાય તેવી સગવડો કરી આપી છે. તદુપરાંત શ્રી મોરારજી ભાઇએ વૈદ્યોમાં રસ લઈ હમેશાં તેમને સાંભળ્યા છે. આપણા ભુતપૂર્વ આરોગ્ય મંત્રી શ્રી શાંતિલાલ શાહની નીતિ આયુર્વેદ પ્રત્યે ઉદાસીન–તટસ્થ હતી. જ્યારે શ્રી મોરારજી દેસાઇએ આયુર્વેદને ટેકો આપ્યો હતો. અમોએ એમના જે જે પ્રવચનો વૈદ્યોની સભામાં સાંભળ્યા છે તે પરથી એમની આયુર્વેદ પ્રત્યેની મમતા પારખી શકયા હતા અને વારંવાર 'આરોગ્યસિન્ધુ'માં તેમને અભિનંદનો પણ આપ્યા હતા. આજે આવી મહાન વ્યક્તિ વધુ મોટા હોદ્દા પર જાય છે એ આપણા માટે ગૌરવ અને આનંદની વાત . નવા પ્રધાનમંડળમાં આરોગ્ય પ્રધાનના દ ઉપર શ્રી કન્નમવર આવ્યા છે. તેઓ મધ્ય પ્રદેશમાંથી લેવાયા છે. અમોએ આધાર ભૂતવર્તુલોમાંથી એમ જાણ્યું છે કે આયુર્વેદ માટે તેઓ સારો ખૂણો ધરાવે છે એટલું નહીં પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ લાગણી શીલ પુરૂષ છે. મુંબઈ સરકારની ભુતકાલીન આયુર્વેદોત્તેજક નીતિને તેઓ વધુ વિકસાવશે એવી આશા વૈદ્યો સહજરૂપમા રાખે છે. મુંબઈમાં પં. શિવશર્મા જેવા અજોડ અને અજેય પ્રચારકો વિદ્યમાન હોઈ તેઓ એમનો સંપર્ક સાધી વર્તમાન પ્રવૃત્તિઓથી તેમને માહિતગાર કરી અને ચોકકસ પણે ચાલુ રહેલ ઉત્કર્ષને આગળ વધારશે. મુંબઈમાં એક ભવ્ય આયુર્વેદિક હૉસ્પીતાલની જરૂર છે અને વહેલી તકે આ કાર્ય થાય તે જરૂરી છે. શુદ્ધાયુર્વેદનો કોર્સ ચાલુ છે તેના વિદ્યાલયોને બળવાન બનાવવા જરૂરી છે. અને એ ઉપરાંત ચાલતી આયુર્વેદ સંશોધન બોર્ડના હાથ વધુ મજબુત કરવાનું આવશ્યક છે. આ પ્રવૃત્તિઓને કશો બાધ નહીં આવે એટલી ખાત્રી તો સૌને થઇ છે. તે ઉપરાંત યુનિવર્સિટી દ્વારા આયુર્વેદને માન્યતા મળે તે પણ આવશ્યક છે, આ બધા ભગીરથ કાર્યો તો સામે પડયા છે તે માટે વૈદ્ય સમાજ એકત્ર બની વાડા બંધી મીટાવી આગળ આવે તે જરૂરી છે. નવી મુંબઇ સરકાર આયુર્વેદના વિરોધમાં નથી જ એ બાબત સ્પષ્ટ છે. ત્યારે વૈદ્ય વર્ગે આ ઉત્ક્રાન્તિ કાળમાં આયુર્વેદનો ઝંડો ફરકાવવા કટિબદ્ધ બનવું ઘટે છે.

* પુના યુનિવર્સિટી તરફથી આયુર્વેદ વિદ્યાલયમાં બી. એ.એમ.એસ.કોર્સ, ઇન્ટર સાયન્સ પછી ૪॥ વર્ષના ડીગ્રી કોર્સની પ્રથમ પરીક્ષાનું પરિણામ બહાર પડી ગયું છે. તેમાં ૫૪માંથી માત્ર ૮ વિદ્યાર્થી ઉત્તીર્ણ થયા છે. આયુર્વેદના અભ્યાસનું ધોરણ સાવ નબળું હોય ત્યારે કડક પરિણામ માટે જરા પણ દીલગીરી વ્યકત કર્યા સિવાય તેને વધાવવું ઘટે. અન્યથા એમ. બી. બી. એસ. માં પ્રવેશ ન મળતાં અહીં આવેલા વિદ્યાર્થીઓ માત્ર અર્વાચીન વિષયોમાં રસ લેશે અને આયુર્વેદીય વિષયો પ્રત્યે સાવ બેદરકાર રહેશે.

* અહમદનગર ખાતે મહારાષ્ટ્ર પ્રાંતીય વૈદ્ય મંડળનું સંમેલન બહુજ સફળતાથી પાર ઉતર્યું છે. તેમાં જલોદર વગેરે વિષય પર વંચાયલા ચિકિત્સાના નિબંધો બહુજ પ્રશંસા પામ્યા છે. હવે પછીના અમારા અંકોમાં ત્યાં જાહેર થયેલા ચિકિત્સાનુભવો ક્રમવાર અપાતાં રહેશે. ગુજરાતમાં ભરાતા વૈદ્ય સમ્મેલનો, આનો બોધ લેશે? સમ્મેલનમાં વિદ્વાન વૈદ્યો

એકત્ર થઇ અનુભવોની આપ લે કરે, શાસ્ત્ર સમ્ભાષા પરિષદ યોજાય તો સમ્મેલનની સાર્થકતા કહેવાય

* 'હિંદુસ્તાન ટાઇમ્સના જણાવ્યા પ્રમાણે "સ્વાસ્થ્ય મત્રાલયમા સ્વાસ્થ્ય નિયોજન વિભાગના ઇન્ચાર્જ ડો સુશિલા ગોરેએ દિલ્હીમાં જાહેર કર્યું છે કે દ્વિતીય પચવર્ષીય યોજનામા જનતાનુ ધ્યાન પરિવાર નિયોજન તરફ દોરવા માટે તન મન અને ધનથી તૈયાર રહેશે સરકાર આ દિશામા ખર્ચ માટે રૂા ૪ કરોડ ૭૯ લાખ રૂા નક્કી કર્યા છે દેશના ૫૦૦૦૦ વ્યક્તિ પાછળ ૧ ૧ ડોક્ટર આ માટે રહેશે.'

'ભિષગ્ભારતી'ના ગતાકમા જણાવ્યા પ્રમાણે અમેરિકાના વાટુમલ ફાઉન્ડેશને હિદમા સાવ સહેલાઇથી ઉપયોગમા લેવાય બધી વાતે નિર્દોષ હોય એવુ આદર્શ સતતિનિરોધક સાધન (કોન્ટ્રાસેપ્ટીવ) ૩ વર્ષમા શોધી કાઢનારને એક ઇનામ આપવાનુ જાહેર કર્યું છે. આ માટે મુબઇના ડો ખાનોલકર અને ફાઉન્ડેશનના ડો. જે વી ભટ્ટના પ્રમુખપણા નીચે નવ જણાની કમિટી નીમી છે આ કમિટી આવા ઔષધોની બરાબર ચકાસણી કરી કોને ઇનામ આપવુ તે નક્કી કરશે લખનૌની સેટ્રલ ડ્રગ રિસર્ચ ઇન્સ્ટીટ્યુટ, ઇંડિયન કાઉસિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ અને કલકત્તા બેક્ટીરીઓલોજીકલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ આ ત્રણ સસ્થાઓ પણ આ જાતનુ ઔષધ શોધવા તમામ શક્ય મહેનત કરી રહેલ છે કુટુબ આયોજન માટે હિદમા સૌથી લઇ શકાય તેવા સાધનની જરુરત સૌને લાગે છે સતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનો આ દેશના લોકો પસદ કરતા નથી એટલે મુખદ્વારા લઇ શકાય, અને ગર્ભ નિરોધ થાય એવા ઔષધ માટે આ ઇનામ છે. કેટલા રૂપિયાનુ ઇનામ છે તે જાહેર નથી થયુ પણ અમેરિકાનુ ઇનામ એટલે લાખોનુ હશે જ

સતતિ નિયમનનો પ્રશ્ન ઘણો વિવાદાસ્પદ અને નાજુક છે એમાં પરસ્પર વિરોધી મતવ્યો પણ મળશે દરેક દેશના માનવીના નીતિ રીતિ આર્થિક સપન્નતા અને અનેક બાબતોનો અભ્યાસ એમા જરૂરી બનશે. ભારતવર્ષ જેવા દેશ માટે આયોજન ઘણુજ આવશ્યક છે અને તજ્ઞો અને સશોધકો આ દિશામાં ધ્યાન આપે, એ જરૂરી છે આયુર્વેદીય ગ્રથમા કેટલાક ગર્ભ નિરોધક ઉપાયો દર્શાવવામા આવ્યા છે રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યુટોનુ આ તરફ ધ્યાન જવુ ઘટે છે

ડો કવિરાજ આશાનદજી પચરત્ન એમ. બી, બી એસ આયુર્વેદાચાર્ય, જામનગર ખાતે આયુર્વેદિક કોલેજમા ઉપાચાર્ય પદે જોડાયા છે તેવા વર્તમાન જાણવા મળ્યા છે તેમની આ નિમણુક બદલ અભિનદન પાઠવતા 'આરોગ્યસિન્ધુ' હર્ષ અનુભવે છે

નિખિલ ભારતવર્ષીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ સને ૧૯૫૭ ની પરીક્ષાઓ

આ પરીક્ષાનો પ્રારંભ ૨૫ માર્ચ ૧૯૫૭ થી થશે પરીક્ષાની ફી પ્રતિ ખડ આયુર્વેદાચાર્ય (સસ્કૃત) વૈદ્યાચાર્ય (હીંદીમા રૂા ૧૫, આયુર્વેદ વિશારદ તથા વૈદ્ય વિશારદ રૂપીયા ૧૦, અને આયુર્વેદ ભિષક્ રૂા ૭ છે વિદ્યાર્થીએ પરીક્ષા ફી ઉપરાત રૂા ૨ રેજીસ્ટ્રેશન ફી આપવાની હોય છે વિદ્યાપીઠના કાર્યાલયમા ૧૫ મી ડિસેબર ૫૬ સુધી શુલ્ક મળી જવુ જોઇએ ત્યારબાદ ૩૧ મી ડિસેમ્બર સુધી ૧ રૂા અને ૧૫ જાનેવારી ૧૯૫૭ સુધી ૨ રૂા વિલંબ ફી વધુ લઇ ફી સ્વીકારાશે

આ બાબતમા વધુ પત્રવ્યવહાર નિમ્ન શિરનામે જિજ્ઞાસુએ કરવો કેન્દ્રો, અભ્યાસક્રમ આદિની વગેરેની માહિતી પણ ત્યાંથી મગાવી લેવી મત્રી નિ ભા આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ કાર્યાલય, મહાલક્ષ્મી માર્કેટ, ચાદની ચોક, દિલ્હી. ૬

અનુભુત પ્રયોગો

નપુંસકત્વહરયોગ :

શુ. વિષતિંદુક (કુચલા) રતી ૧
શુ. વિજયા (ભાંગ) રતી ૩
નારસિંહ ચૂર્ણ માસા ૧ાા

આ ત્રણેયને મેળવી એક સવારે અને એક રાત્રે, એક ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘીમાં મેળવી ચટાડી ઉપર દૂધ પાવું. જેમને ભોજનોત્તર અનુકૂળ હોય તેઓ તેમ લઇ શકે છે. એક ચમચી મધ અને ઘી બન્ને લેતાં મધ ઘી કરતાં વધુ ભારે હોઇ સમભાગ નહીં થાય. આ પ્રયોગ કુચલા—ભાંગ—ભીલામા વાળો હોઈ વૈદ્યે પથ્યની સામાન્ય સુચના આપવી. બહુ મરચાં, ખટાશ, અથાણા, વધુ શાકો સેવન ન કરતાં દૂધ, ઘી, બદામ આદિ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવા આ પ્રયોગથી નસોની શિથિલતા દુર થઇ કામેચ્છા બરોબર જાગૃત થાય છે. ૧૦ થી ૧૫ દિનમાં બહુ સારી અસર જણાવા માંડે છે. ઉપરના પ્રિસ્ક્રીપશનમાં વૈદ્ય રોગીના બલાબલ અનુસાર ફેરફાર કરી શકે છે અર્થાત માત્રામાં વધઘટ થઇ શકે છે. આ કામવર્ધક યોગ છે, વૈદ્યની બરોબર દેખરેખ હેઠળ થતાં જનનેન્દ્રિયની નબળાઇ દુર કરી શિથિલતા મટાડી નવી પુષ્ટિ આપે છે. વાયુને લઇ થતી કળતર, કમ્મરનો દુઃખાવો, પીંડીઓમાં કળતર દુર કરે છે. સારી ભુખ લગાડે છે. પાચનક્રિયા ખાસ સુધારે છે. પિત્તપ્રકૃતિ વાળાને સમજીને આપવું, સ્હેજ ગરમ લાગે તો ખોપરૂં નાળિયેર, જેવા સ્નિગ્ધ અને શીતળ પથ્ય લેવાય. આ યોગ ચિકિત્સામાં અનેક રુગ્ણો ઉપર વાપર્યો છે તે ઘણોજ લાભપ્રદ નીવડયો છે.

વૈદ્યરાજ નારાયણ શાસ્ત્રી સોની
હર્બર્ટ, રોડ, **સાંગલી**

રાજચુર્ણ :

સફેદ મુશલી તો. ૨ાા
કાળી મુશલી તો. ૨ાા
ગોખરૂ મોટા તો. ૫
પલાશનો ગુંદર તો. ૫
શેકેલા ચણા (છાલ વગર) તો. ૫
સફેદ એલચી દાણા તો. ૧૦
સાકર તો. ૧૦

સાતેય ચીજોનું જુદું જુદું ચુર્ણ કરી વસ્ત્રગાળ કરી એક બાટલીમાં ભરી લ્યો.

માત્રા : ૦ા થી ૦ાા તોલો

અનુપાન : ગાયનું કાચું દુધ

ઉપયોગ : વીર્યનું પાતળાપણું, શીઘ્ર સ્ખલન, સ્વપ્નદોષ અને મૂત્રમાં ફોસ્ફેટ જતું હોય તો ઉત્તમ છે. **વિધિ :** પહેલાં ૪ દિવસ ઇસબગોલ ૩ માસા સવાર સાંજ ૪ દિન આપી પછી ૫ મે દિન તીવ્ર રેચન આપી ત્યાર બાદ ૧૫ દિન સુધી આ પ્રયોગ બ્રહ્મ-ચર્ય સાથે પાલન કરાવવું

દદ્રુહરવટી :

રાળ, ગંધક, મોરથુથો, મરી, પલાસ પાપડો.

આ બધાને કુટી છાણી લીંબુના રસની ભાવના આપી ગોળી બનાવીને સૂકવી લ્યો. પ્રયોગ માટે લીંબુ સ્વરસમાં ઘુંટી દાદર(દરાજ)ને ખજવાળી ઉપર મર્દન કરવું. ૭ દિવસમાં પૂર્ણ લાભ થાય છે. સ્થાયી લાભ માટે ૧ માસ પ્રયોગ કરવો ઘટે છે.

વૈ. ક. પં. દિનદયાલ સોની
ભિષગાચાર્ય, ધન્વન્તરિ.
મલપુરા (આગ્રા)

અગત્યની સૂચના

ફેબ્રુઆરિ ૧૯૫૭ નો અમારો અંક "**અનુભૂત પ્રયોગાંક**" તરીકે પ્રગટ થશે. વિદ્વાન અનુભવી વૈદ્યરાજો પોતાની કૃતિ ૧૦ મી જાનેવારી ૧૯૫૭ પહેલાં મોકલી આપે.

સંપાદક : **આરોગ્યસિન્ધુ**

રાઈ અને સરસવ

લેખક :
જદુભાઈ વૈદ્ય (બોટાદ)

આપણે ત્યાં કોઈ ગરમ મીજાજનું માણસ હોય તો કહેવાય છે કે 'એના મગજમાં તો રાઈ ભરી છે.' વળી રાયતું બનાવવા માટે જો રીસાળ મનુષ્ય રાઈ વાટે તો ખુબ જ ચઢે છે અને તીખાશ પકડી બહુ સરસ થાય છે એમ મનાય છે.

મતલબ કે આપણા સંઘળા મસાલાઓમાં રાઈ એ ખુબ પદાર્થ છે અને મેથી હીંગની માફક વઘારમાં મુકાતી પ્રસિદ્ધ ચીજ છે. વળી એનો ઉપયોગ એ સિવાય પણ રાયતામાં અને અથાણામાં પણ થાય છે. મુળા, મોગરી, કોબીજ, ફ્લાવર વગેરે રાઈના સગોત્રી ભાઈઓ છે

આપણા ભોજનમાં મુખ્યત્વે તો મધુરરસ પ્રધાન અને સ્નિગ્ધ પદાર્થો જ વધારે પૌષ્ટિક, બળદાયક અને તૃપ્તિકારક છે. પરંતુ એના શીતવીર્ય ગુરુ અને અભિષ્યંદી-ચીકણા-ચોટી રહેવાના સ્વભાવને લીધે એની સાથે, દીપન-પાચન ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણવાળા દ્રવ્યો લેવાં જ પડે છે. અને એમાં એક રાઈ એ એ અભિષ્યંદી-વિરૂદ્ધ અર્થાત ઉષ્ણ કરતાં ય એક ડગલું આગળ એવી અતિ તીક્ષ્ણ ચીજ છે.

અભિષ્યંદી પદાર્થો કફને વધારે છે. પોતાના અતિચીકણા ગુણસ્વભાવને લીધે શરીરમાં ગયા પછી દોષ, ધાતુ અને મલનું વહન કરનારા સ્રોતો એટલે છિદ્રો અને નાડીઓમાં લેપાઈને માર્ગોનો અવરોધ કરે છે જેથી અંગો ભારે થાય છે તેમજ આળસ ઉપજે છે. આવા અભિષ્યંદી પદાર્થોમાં દાખલા તરીકે દહીં અને કેળાં એ મુખ્ય ગણાવી શકાય. અડદ ને મેંદો પણ એવા જ છે આવા પૌષ્ટિક પણ ચીકણા પદાર્થોનો આહારમાં જે ઉપયોગ થાય છે એની વિકૃતિ થતી રોકવા માટે આપણા ભોજનમાં રાઈ મેળવવાની યોજના છે. રાઈનો ગુણ કફને ચીકાશને અને રસવહ સ્રોતોના માર્ગોની થતી રૂકાવટ દૂર કરવાનો છે.

આપણે ત્યાં રાયતાનો પ્રયોગ બહુ જ વિચારપૂર્વક યોજાયેલો છે. દહીં અભિષ્યંદી છે-રાઈ તીક્ષ્ણ છે. અને વળી એમાં મુખ્યત્વે કેળાં કે લીલી-દ્રાક્ષ નાંખવાનો રીવાજ છે. દહીંની ચીકાશ અને એના કફ કર દોષવિરોધી રાઈ અને રાઈના દાહક અસર નષ્ટ કરવા માટે પાકાં કેળાં અને લીલવાદ્રાક્ષ જેવા મધુર અને શીત પદાર્થોનો મિલાવટ છે. એટલે પરસ્પરના દોષોનો છેદ ઉડી જાય છે અને એક સ્વાદિષ્ટ તથા ગુણકારી વાની બની રહે છે.

વળી રાયતું ખુબ જ પાચક છે આપણા સમાજમાં શીતળાસપ્તમી-શીળીસાતેમ-ઘેર ઘેર ટાઢું ખાવાનો રિવાજ છે. શ્રાવણ માસ, જ્યારે ચોમાસું, ઋતુ શરદીની, હવા ભેજનાભવાળી, આકાશ વાદળાંઓથી ઢંકાયેલું, સુર્યનો પ્રકાશ ઘણો ઝાંખો, આવા વાતાવરણમાં સ્વભાવતઃ જઠરાગ્નિ તો મંદ પડેલો જ હોય. એવે સમયે ટાઢા ઢેબરાં અને બરફીચુરમું એને ઘેર ઘેર થતું રાયતું આપણને પચાવવામાં બહુ મદદગાર બને છે અને ઘણીવાર તો માંદગીમાંથી પણ બચાવી લે છે.

લગભગ દરેક અથાણામાં પણ રાઈ, મેથીની સાથે પડે છે, અથવા એકલી પણ નખાય છે એનાથી એટલે અથાણાં રાયતાં વગેરે બનાવટોના સેવનથી આપણા શરીરમાં અભિષ્યંદી વિરોધી ગુણ થયા કરે છે. રસ વાહીસ્રોતો અને શિરાઓનું કાર્ય બરાબર ચાલ્યા કરે છે.

જોકે રાઈવાળા પદાર્થોનો અતિ ઉપયોગ પિત્તને કોપાવનાર છે. તજાગરમીવાળા મનુષ્યોએ એનો વપરાશ બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ.

રાઈ અતિ ઉષ્ણ તીક્ષ્ણ સારક રૂક્ષ અને કફનાશક ગુણવાળી છે એનાથી જઠ-રાગ્નિ ખુબ પ્રદિપ્ત થાય છે શરીરમાં ગયા

આવતી મટે છે, ચાંદાં રૂઝાય છે. કૃમિનો નાશ થાય છે. વાયુ તથા ગુલ્મ હણાય છે–પેટની પીડા દુર થાય છે તેમજ બરોલ, અને યકૃત લીવર ઉપર ઉપર પણ સારી અસર થાય છે.

એના અતિ ઉપયોગથી રકત અને પિત્તનો પ્રકોપ તથા દાહ થાય છે. જેને છાતીમાંથી લોહી પડતું હોય એવા દર્દીએ તો એનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઇએ.

રાઈનો ખાવાની દવા તરીકે સ્વતંત્ર ઉપયોગ પ્રચારમાં નથી. અને હોય તો એ કોઈ વૈદ્ય–ડાકટરની સલાહ વિના કરવા જેવો એ પ્રયોગ છે પણ નહીં–કદાચ કોઇક વાર ક્વચિત જ એનો ઉપયોગ ઉલટી કરાવવામાં થાય છે એવું જાણવામાં છે.

રાઇનો ઉપયોગ દવા તરીકે આંતરિક નહીં, પણ બાહ્યોપચાર તરીકે થાય છે.

જ્યારે સંધિવા, કટિગ્રહ, રાંઝણ વગેરે રોગો થાય છે ત્યારે વેદના થતી હોય ત્યાં રાઇ પાણીમાં વાટી એનું પ્લાસ્ટર લગાડવામાં આવે છે. તેમજ જ્યારે ઘણી સખ્ત ઉલટીઓ થઈ હોય છે. ત્યારે પણ પેટે કાળજા ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવાથી રાહત મળે છે પણ રાઈના લેપથી કોમળ ચામડી તતડી જાય છે અથવા ફોલ્લો ઉઠી આવે છે. માટે સીધો સ્પર્શ થાય એમ ન મુકતાં લુગડાંના લેપનમાં પ્લાસ્ટર મુકવું અને થોડીવાર રાખી લઇ લીધા પછી જે ભાગ લાલ થઇ ગયો હોય એટલામાં ઘી ચોપડી દેવું.

કેટલાક રોગોમાં રાઇનો ભુકો નાખી જરાક ઉકાળેલા ગરમ પાણીમાં બેસારવામા આવે છે–જેવા કે સાંધા ઝલાંઇ જવા, સ્ત્રીઓને રજોદર્શન નહીં આવવું, તાવની ગરમી માથે ચડી જવી વગેરે વગેરે આવા દર્દોમાં અરધાથી પોણો કલાક રાઇવાળા ગરમ પાણીનો શેક લેવો પડે છે, અને ગોઠણબુડ કે કમરબુડ બેસવું પડે છે.

રાઇ બાંબલાઈ (બગલમાં થતું ગુમડું કે ગુમડાં)ના લેપમાં નંખાય છે. એને માટે એક કહેવત પણ છે કે :

'ગોળ, ગુગળ ને વાટી રાઇ
એને શું કરશે બાંબલાઇ!'

અર્થાત બાંબલાઇ ઉપર રાઈ, ગુગળ અને ગોળ વાટી એનો લેપ બગલમાં કરવો એનાથી મટી જાય છે.

આ લેપ પાણીમાં વાટી જરા ગરમ કરીને ઉનો ઉનો સહેવાય તેવો–ચોપડવો જોઈએ.

સરસવ

આ રાઈનીજ જાત છે. એના પીળાશ પડતાં જરાક રાઇથી મોટા દાણા બજારમાં મળે છે. એનો ઉપયોગ ઔષધમાં થાય છે. એનું તેલ આપણે ત્યાં શાક વઘારવામાં અને અથાણામાં વપરાય છે. હવે એનો પ્રચાર ઓછો થતો જાય છે. પહેલાં તો ગુજરાતમાં એ ખુબ વપરાતું. આપણે ત્યાં સૌરાષ્ટ્રમાં તલના તેલનો વધુ પ્રચાર હતો હવે તો ચોકખું સરસીયું તેલ મેળવવું પણ દુર્લભ થયું છે. સીંગતેલના આવિષ્કાર પછી હવે ગુજરાતમાં એજ વધારે વપરાવા લાગ્યું છે. વૈદકીય દૃષ્ટિએ તલનું તેલ પ્રથમ નંબરે અને બીજે નંબરે સરસીયું તેલ ગણાય છે.

સરસવની લીલી ભાજીનું શાક પણ ખવાય છે. હવે આવી ભાજીઓ મળતીજ નથી. પરંતુ પહેલા એનો પ્રચાર હતો. સરસવના રાઇને મળતાં જ ગુણો છે. પરંતુ એના કરતાં એ ઓછા તીક્ષ્ણ છે.

વળી જંતુઘ્ન છે, એટલે આયુર્વેદે જંતુનાશક ધુમાડાના પ્રયોગમાં એને યોજ્યા છે. આપણા ઘરોમાં નજર લાગવાનો વહેમ ટાળવા માટે રાઇમીઠાને દેવતામાં નાખવાની રીત જુની છે. વિજ્ઞાને પણ હવે તો કલોરિનગેસ અને અશ્રુવાયુ વગેરે શોધ્યાં જ છે ને? રામચંદ્ર ભગવાનના પિતામહ અજરાજા–રઘુરાજા-

ના પુત્ર હતા તે જ્યારે રાજકુમારી ઇન્દુમતીના સ્વયંવરમા જઈ રહ્યા હતા ત્યારે વનમા છાવણી નાખી પડેલી સેનામા તોફાન મચાવનાર મદોન્મત્ત હાથીને એ યુવરાજ અજકુમારે શાપમુક્ત કરી પશુયોનિમાથી ગાંધર્વપદ અપાવ્યુ એથી એણે પ્રસન્ન થઈ અજરાજને સંમોહનાસ્ત્ર શીખવ્યું, જેના વડે એક પણ મનુષ્યની હત્યા કર્યા વગર પ્રતિસ્પર્ધી રાજાઓને યુદ્ધમા હરાવી ઇન્દુમતીને મેળવી આવી કવિ કાલીદાસ કૃત રઘુવંશમા કથા છે તો શાપિત ગાંધર્વે શીખવેલ સંમોહનાસ્ત્ર એ આપણો આજના ગેસવાયુ કે એવી જ કોઈ વૈજ્ઞાનિક શોધ તો નહી હોય ?

સરસવ સોજાને પણ મટાડે છે આયુર્વેદની પ્રસિદ્ધ દવા દોષઘ્ન લેપ એમા પણ એ આવે છે દોષઘ્ન લેપ સોજો, ગુમડા વગેરેને માટે ખુબ વપરાય છે અને ગુણકર છે અકસીર ચેપ છ

ઉરુસ્તંભ– સાથળ અને ગોઠણ ઝલાઈ જવા તેમા કણજીના ફળ અને સરસવ બંનેને ગૌમુત્રમાં વાટીને ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે

સરસવ અને મ્હેણીના બી મેઉન સરખે વજને લઈ ખાડી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી બક રીના મુત્રમાં વાટી ગોળી નાની છાયે સુકવી એને પાણીમા ઘસીને આખમા આજવાથી થાઈ–ફ હીસ્ટીરીઆમા આજવાથી મુર્છા વળીને ગાંડપણ દુર થાય છે

દાતના રોગોમા સરસવ તથા સીધાલુણ વાટીને ઘસવાથી ફાયદો થાય છે

હાથીપગામા રાગણીના પાન અને સરસવ સાથે વાટીને ચોપડવાથી મટે છે

વાતરક્ત–ગાઉટમા સરસવને પાણીમા વાટી શરીરે ચોપડવા અથવા ઘસવા

સરસવને પાણીમા વાટી એની પિંડી વાળી જુલાવીયા થોરના ડીંડલાના પોલાણમા મુકી ભરહાડ–અગ્નિમા નાખી પછી બહાર કાઢી એ ચોપડવાથી ખરજવુ મટે છે

સરસવ, દેવદાર, અને ઘી ત્રણેય મેળવીને જ્યારે બાળકો બીમાર પડે ત્યારે એના ઘોડીયા પાસે ધુમાડો કરવાથી બાળકને પણ એના ધુપ દેવાથી વાતાવરણ શુદ્ધ થાય છે અને નિરોગીપણુ આવે છે

સરસીયુ તેલ

ચામડીના રોગોમા એ ઘણુ ઉપયોગી છે સ્નાન કરતા પહેલા જેમ તલનુ તેલ ચોળી શકાય એમ જ આનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય સરસીયાથી ઘણા ચામડીના રોગો મટે છે અને ચળ આવતી બધ થાય છે દશ તોલા સરસીયામા એક તોલો કપુર મેળવી ઓગળતા સુધી ગરમ કરી ઠરે ત્યારે એક શીશીમા ભરી લવુ એ ચોપડવાથી ખુજલી અને ચળ મટે છે

આયુર્વેદની ઘણી બનાવટોમા તલના તેલની પેઠે જ સરસીયુ તેલ પણ વપરાય છે અને એવા સંસ્કારશુદ્ધ તેલો ઘણા રોગોમા પાવામા–ચોપડવામા અને નાક, કાનમા ટીપા પાડવામા પોતા મુકવામા તથા બસ્તિકર્મ એનીમા–કુરશમા વપરાય છે

હાથીપગામા સરસીયુ તેલ પીવામા પણ વપરાય છે

દમના રોગમા સરસીયુ તેલ અને ગોળ મેળવીને ખાવાનો પ્રયોગ છે શ્વાસના રોગીએ સરસીયુ ખાવુ હિતકર છે

સીંગતેલ અભિષ્યંદિ છે પચવામા બહુ ભારે છે, વળી ચીજાતુ એ તેલ એટલે વનસ્પતિ–ઘી તો એથી યે વધારે અભિષ્યંદી છે, એના કારણે તો હવે જે કમળાના રોગીઓ વધારે નજરે પડે છે એ નહી હોય ? અભિષ્યંદી પદાર્થથી લીવર યકૃત બગડે એ સ્વાભાવિક છે અને કમળામા લીવર–યકૃત વિકૃતિ તો હોય જ તલનુ તેલ અને સરસીયુ તેલ તો તલના તેલના કરતા વધારે ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ હોવાથી એવા રોગોમા ફાયદાકારક પણ છે

અથાણામા રાઈ અને સરસીયુ તેલ નાખવાનો એટલા માટે જ રીવાજ છે, કે જો એ યોગ્ય માત્રાથી લેવામા આવે તો પાચનયંત્રો–લીવર–યકૃત વગેરે કાર્યક્ષમ રહે અને બગડે નહી છતા યાદ રાખવુ કે અથાણા, રાયતુ વગેરે પદાર્થોનો અતિ ઉપયોગ તો પરિણામે હિતકર નથી જ અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્ થોડુ એમ મીઠુ, એવી કહેવત તો સૌ જાણે છે જ (સંપૂર્ણ)

અનુભુત પ્રીસ્ક્રીપશનો

અભ્રકાદિ યેાગ રતી ૨૪
શૃંગભસ્મ રતી ૬
સીતેાપલાદિ રતી ૨૪,

મેળવીને પણ પડીકાં કરવાં. સવારે મધ સાથે, બપેારે ઘૃત સાથે અને સાંજે સાથે લેવું. સુકી ખાંસી હેાય તેા મેાઢામાં ચૂસવા ખદિરાદિવટી કે યષ્ટીમધુવટી આપવી. કફ બહુ આવતેા હેાય તેા લવંગાદિવટી ચૂસવા આપવી. સ્વરસાદ હેાય તેા યષ્ટીમધુવટી આપવી.

અભ્રકાદિ યેાગનું વર્ણન અમારા પુસ્તક ‘વૈદ્યક ચિકિત્સાસાર’ માં સવિસ્તર આપવામાં આવેલ છે. તે નીચે પ્રમાણે છે.

દ્રવ્યેા : અભ્રકભસ્મ તેા. ૧, રસસિંદુર તેા. ૧, પ્રવાલ ભસ્મ તેા. ૩, ચિત્રકમૂળછાલ. ટંકણ, હળદર, કાકડાશીંગી, શુંઠ, મરી, પીપર, ભેારીંગણીનું મૂળ, ભારંગી, પુષ્કર મૂળ, યવક્ષાર પ્રત્યેક તેા. ૧, પંચલવણ તેા. ૫, પહેલાં કાંષ્ઠાદિનું ચૂર્ણ કરી બધાને ખરલમાં ઘૂંટી કપડે ચાળી લેવું, પ્રમાણ ૬ થી ૧૨ રતી. **અનુપાન :** મધ. **ઉપયેાગ :** બાળકેાની ખાંસી, કફ ભરાઈ જવું, પિત્તકફ. જ્વર, તાવ અને કફજ વિકારેા માટે નાના મેાટાં સૌ કેાઈ માટે ઉત્તમ છે.

આ અભ્રકાદિ યેાગ ખાંસી માટે ખરેખર રામબાણ છે. ખાંસી જટિલ હેાય તેા સાથે ચદ્રામૃત રસ ૨–૨ ગેાળી દિવસમાં ત્રણ વાર પૃથક્ અથવા ઉપરના મિશ્રણમાં મેળવીને આપી શકાય.

હમણાં ‘ઈઓસીનેા ફિલિયા’ નામક રેાગ વિશેષની પ્રવૃત્તિ વધી છે. અમારી દૃષ્ટિએ આ રેાગ એક કફપ્રકેાપ જ છે. એમાં સૌ પ્રથમ કફપ્રકેાપક આહાર વિહાર બંધ કરાવવાથી તુર્ત જ લક્ષણેામાં સુધારેા થાય છે, એવા અમારા વિદ્વાન મિત્ર ... રણુ ...

પ્રત્યક્ષ જોતાં લાભ થયેલ છે. અને રેાગમાં ભારંગ્યાદિ ક્વાથ (જે દ્વાત્રિંદ ક્વાંથને લગભગ મળતેા જ છે) ૧॥ તેા. ૫ તેા. ૨૦ ઉકાળી તેા. ૫ રહે તેના બે સવાર–સાંજ આપવા અને સમીરપન્નગ રતી, સુ. બગ રતી ૧॥ અનુ અભ્રકાદિયે રતી ૮ એવું અકકેક પડીકું મધનાં અ. પાન સાથે આપવું. આ રેાગમાં લગભગ ૧ થી ૨૦ દર્દીઓમાં આ ચિકિત્સાથી પૂર્ણ લાભ થયેા છે. અને ૬૫ ટકાથી ૮૫ ટકા સુધીની ટકાવારી પ્રમાણ ઈઓસીનેાફીલ રકતમાં હતા. છતાં પુર્ણ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થઇ છે. એક વાત ચિકિત્સાના સ્મરણમાં રહે કે વર્તમાન વિજ્ઞાનમાં પણ આ રેાગ હમણા ત્રણેક દાયકાથી પ્રસિદ્ધ થયેા છે. તે પહેલાં આ રેાગને યક્ષ્મામાં ગણતા રાજયક્ષ્માની જેમ આમાં પણ મંદજ્વર, ખાંસી અને વજનનેા ઘટાડેા (ઉત્તરેાત્તર દૌર્બલ્ય) અને ઔષધેાની બીન અસરકારકતા સિદ્ધ થાય છે. ત્યારે આ રેાગ ક્ષય જેવેા લાગે છે. એમાં ફુફ્ફુસનાં ક્ષ-કિરણની છબિમાં ક્ષય જેવેા જ ભ્રમ થાય છે. પરંતુ જ્યારે લેાહીની પરીક્ષા કરવામાં આવે ત્યારે શ્વેતકણેામાં **ઇઓસીનેાફીલ** જે કુદરતી રીતે ૦ થી ૩ ટકા લેાહીમાં લગભગ હેાય છે તેનું પ્રમાણ વધીને ૧૦, ૧૫, ૨૦, કે તેથી ઉપર ૬૦ થી ૮૫ ટકા સુધી જોવામાં આવે છે. આયુર્વેદીય દૃષ્ટિકેાણથી તેા તેમાં કફતત્વ સવિશેષ હેાય છે. અને આ કફઘ્ન ચિકિત્સા

દ્રાક્ષિદર્શાત્રમ કવાથથી પણ સારું થાય છે. ચરકના વખતે શું ન્યુમોનીયાના બધા જ દર્દીઓ સ્વધામ પહોંચી જતા હશે કે શું? અને શાસ્ત્રો તો સ્પષ્ટ છે કે વૈદ્યે કદી દરદના નામ ગુચવાડામાં પડવું નહિ કેમકે પ્રત્યેક રોગનું નામ હોય એ સ્થિતિ પણ શકય નથી. કહેવાનો આશય એ છે કે આપણા દોષ દુષ્યોનો પણ વિચાર પ્રથમ કરવો ઘટે છે.

ખાંસી બાબતમાં તેની ઉપેક્ષાથી સમય જતા તે ક્ષય ઉત્પન્ન કરે છે એ વાત ચિકિત્સકે સદંતર ધ્યાનમા રાખવી ઘટે છે. એના કારણોમાં શ્વાસપ્રણાલિકામાં નાકમાં, મોમાં ધુળ રજકણો જવાથી, ઉપસ્થિત વેગો રોકવાથી, છીંકને વિશેષ રોકવાથી, પ્રાણવાયુ ઉદાનવાયુ સાથે મળી કુપિત થઇ તુટેલાં કાંસ્યપત્ર જેવા અવાજવાળી ખાંસી ઉત્પન્ન કરે છે. સ્મરણમાં રહેવું ઘટે છે કે ઉદાનગતિ વાયુ કાસને ઉત્પન્ન કરે છે. એમાં દોષોના પ્રાબલ્યાનુસાર ચિકિત્સા કરવી. વાતિક કાસમાં રૂખા, ઠંડા, કષાય અલ્પ પરિમિત ભોજન. અપવાસ, વધુ સ્ત્રી સેવન, વેગાવરોધ અને પરિશ્રમ કારણરૂપે જોવામાં આવે છે. એમાં હૃદય પાર્શ્વ, છાતી અને મસ્તકમાં વેદના વધુ હોય છે, ચહેરા પર દીનતા ક્ષીણતા, નબળાઇ જોરદાર ખાંસી, બેચેની, ઘણી તકલીફ બાદ કફ બહાર આવવુ, શુષ્ક કફ, કફ બહાર આવ્યા બાદ ખાંસીનો વેગ ઘટવો, અને સ્નિગ્ધ, લવણ, ગરમ ખાનપાન દ્વારા શાંતિ અને ભોજન છર્ણ થયે વાયુ ઉર્ધ્વગામી બનતાં વાતિક કાસ વેગવાન બનવી એ જોવાય છે. પ્રથમ સ્નેહ પાન વડે ચિકિત્સા કરવી. ઘૃત, બસ્તિ, પેયા, દુધ, યુષ, માંસરસ આપવાં. રૂક્ષ સ્વેદન આપવો, મલાવરોધ દુર કરવો. મળ શુષ્ક હોય, દરદી નબળો હોય તો દુધમાં મહાનારાયણ તેલના ૧૫ થી ૨૦ ટીપાં સાયંકાલે આપવાં કંટકાર્યાવલેહ વાતિક કાસ માટે ઉત્તમ છે. ઉપરનો તેલ અને દુધનો પ્રયોગ ખાસ અનુભુત છે પોદ્દાર ઇન્સ્પિતાલ ચિકિત્સાકાળમાં અમારા ગુરુવર્ય વૈ. રામશિરોમણિ દ્વિવેદીએ અનેક તીવ્ર વાતિક કાસના રોગીઓને એ દ્વારા લાભ કરાવી આપ્યો છે. ત્યાર બાદ અમે એ પ્રયોગને અજમાવતાં બહુધા સફળતા મળી છે, પૈત્તિક કાસમાં મોઢાનો તિકત સ્વાદ, અલ્પ શ્વાસ, દાહ, મોહ, ભ્રમ, અરુચિ, પિત્ત મિશ્રિત કફ બહાર આવવો, આંખે અંધારા વગેરે લક્ષણો પ્રધાનતયા જોવામાં આવે છે. જ્યારે કફજ કાસમાં અગ્નિમાંદ્ય, અરૂચિ, વમન પીનસ, શરીરમાં ભારેપણું, રોમાંચ, મુખ માધુર્ય, ખાંસીમાં ભેજ, ખભાઓમાં પીડા, ખાંસી વખતે વેદનાનો અભાવ યા અલ્પતા થાય છે.

(ક્રમશઃ)

આચરણ

એકવાર ઇંગ્લેંડમાં કાર્ડિનલ વોધાન નામે એક પ્રખ્યાત પાદરી થઈ ગયા. તે નાના હતા ત્યારની આ વાત છે.

એક દિવસ તે રોજ કરતા વધારે ખાવા લાગ્યા. એમના પિતાની નજર એમના પર પડી. એમણે કાર્ડિનલને ઠપકો આપતા કહ્યું: 'આમ શું તું અકરાંતિયાની માફક ખા–ખા કરે છે! સંયમ રાખતાં તું કયારે શીખશે?' બાળક કાર્ડિનલે સહેજ રીતે જ તેમને જવાબ આપતાં કહ્યું: 'તમે પણ બાપુજી, જમી રહ્યા પછી છીંકણીની કેટલી મોટી ચપટી ભરો છો?'

આ સાંભળતાં જ એમના પિતાએ પોતાના ખીસામાંથી છીંકણીની દાબડી તરત જ કાઢી અને ચૂલામાં નાખી દીધી. આ બનાવ પછી તેમણે કદી છીંકણી સુંઘી નથી.

આ પ્રસંગને યાદ કરીને કાર્ડિનલ કહેતા 'મારા ચારિત્ર્યને ઘડનારો આ દાખલો મારા જીવનને સંયમશીલ બનાવવામાં પ્રથમ પાયારૂપ થઇ પડયો છે.' ('બોધક ટીકડીઓ' માંથી)

શુક્રવહસ્રોત

લેખક :
વૈદ્ય પ્રભાશંકર ન. રાવળ (आयुर्वेदाचार्य)

આ સ્રોતનો સામાન્ય અર્થ ટેસ્ટીઝ, વૃષણ અને સેમિનલ વેસિકલ્સ (શુક્રવાહીનિઓ) થાય છે, પણ, એ અર્થ અપૂર્ણ છે. આ ભાગો તો શુક્રવહસ્રોતોનું મૂલ છે: એ સ્રોતના તાણા-વાણા તો સમગ્ર શરીરમાં રહે છે, જેમ દહીંમાં માખણ છે, તેમ. એનું મંથન થાય, નરનારીનો સંયોગ થાય, ત્યારે જ સમગ્ર શરીરમાંથી ખેંચાઇ આવીને શુક્ર શુક્રવહસ્રોતો દ્વારા બહાર આવે છે. સ્તનને પણ શુક્રનાં મૂલમાં ગણ્યાં છે જો કે ત્યાંથી શુક્રનું પ્રવર્તન થતું નથી. પરંતુ પુરૂષનાં સ્તનનો સ્પર્શ પણ કામોત્તેજક અને તેથી પરિણામે, શુક્રપ્રવર્તક છે. વંક્ષણ અને નિતંબની ચામડી પણ સ્પર્શથી કામોત્તેજક, અને, પરિણામે, શુક્રપ્રવર્તક છે: માટે ત્યાં શુક્રવહસ્રોત છે એમ અનુમાન થાય છે.

શુક્રવહસ્રોતોના સમગ્ર શરીરમાં પ્રસારિત અદૃશ્ય વિભાગોનું અસ્તિત્વ માનવું કે કેમ? આવો જ પ્રશ્ન અન્ય સર્વે સ્રોતો માટે પણ કરી શકાય. શાસ્ત્રમાં બધા જ સ્રોતોના સ્થૂલ દૃશ્ય ભાગોનું વર્ણન સ્રોતોનાં મૂલ રૂપે કર્યું છે. પણ એ જ સ્રોતો શાખા, પ્રશાખા તથા પ્રતાન રૂપે શરીરમાં જે ફેલાઇ જાય એ સમજાવવા માટે સ્રોતોને, द्रुमपत्रसेवनीप्रतानाः એ ઉપમા આપી છે. દા. ત. પીપળાનાં પાનની મુખ્ય સેવની રેષાંમાંથી અનેક શાખા પ્રશાખાઓ નીકળે છે અને આ પ્રશાખાઓ, એટલે કે પ્રતાનો, અદૃશ્ય હોય છે, પણ, શાખાઓ અને સેવની તો જોઇ શકાય છે. એ જ પાનને એક બે દિવસો માટે પાણીમાં પલાળીને જો તડકામાં સુકવવામાં આવે તો તેના બારીક પ્રશાખાઓ પણ જોઇ શકાય છે. આવી જ રીતે શરીરના દૃશ્ય અને અદૃશ્ય સ્રોતોનું સમજવું.

શુક્રવહસ્રોતોની દુષ્ટિનાં કારણો ભ. ચરક આ પ્રમાણે આપે છે: अकाल योनिगमनात् निग्रहात् अतिमैथुनात् शुक्रवाहीनि दुष्यन्ति शस्त्रक्षाराग्निभिः तथा। હવે, અકાલ સ્ત્રીસંબંધ કરવાથી જનનેન્દ્રિયને કોઇ નુકશાન બાહ્ય રીતે થતું દેખાતું નથી, પણ અહર્ષ વિગેરે માનસિક કારણોથી ક્લૈબ્ય ઉત્પન્ન થાય છે, અને, કાળે કરીને જનનેન્દ્રિયની ચામડી વિકૃત થાય છે. શિશ્નનાં મૂળમાં રહેલી ઉપસ્થસંકોચિની અને શિશ્નપ્રહર્ષિણી નામની માંસપેશીઓ શ્લથ બને છે, પાછળથી, તેમાં વાતનો પ્રકોપ થવાથી તે સુકાય છે અને કાર્યક્ષમ રહેતી નથી. અશ્મીરીના શસ્ત્રકર્મ દરમિયાન શુક્રવહસ્રોતો હણવાનો ભય રહે છે. અને સેવની પર શસ્ત્રાઘાત થતાં, શિશ્નમૂળની માંસપેશીઓ હણાતાં, ક્લૈબ્ય પેદા થાય છે. અર્શની ચિકિત્સામાં અગ્નિકાર્ય વા ક્ષારકર્મ કરતાં પણ આવું પરીણામ આવવાનો ભય રહે છે. એટલે, આ રીતે જોતાં, શિશ્ન અને તેનો મૂળ ભાગ પણ શુક્રવહસ્રોતોમાં આવી જાય છે.

શુક્રવહસ્રોતોની દુષ્ટ લક્ષણો વિચારવાથી એ સ્રોતોનો કયો અર્થ શાસ્ત્રકારોને અભિપ્રેત છે તેની વધુ સ્પષ્ટતા થશે. એ લક્ષણો આ પ્રમાણે: शुक्रस्य दोषात् क्लैब्यं अहर्षणाम् रोगि वा क्लीवं अल्पायु: विरुपं वा प्रजायते। न वा संजायते गर्भ: पतति प्रसवत्यपि शुक्रं हि दुष्टं सापत्यं सदारं बाधते नरम्॥

એક બીજો વિચાર પણ કરવાનો રહે છે. શુક્રવહસ્રોતોની દુષ્ટિથી ક્લૈબ્ય, નપુંસકતા, આદી જન્મે છે એ તો બરોબર. આ નપુંસકતા શારીરિક વિકૃતિ ગણાય, પરંતુ, જ્યારે શુક્રવહસ્રોતો પોતે કશી જ વિકૃતિ વગરના હોય, અને, કેવળ માનસિક કારણોને પરિણામે જ નપુંસકતા ઉદ્ભવે, ત્યારે શુક્રવહસ્રોતોના કયા ભાગોમાં દુષ્ટિ છે તેમ સમજવું? આનો ઉત્તર એ છે કે દુષ્ટિ શુક્રવહસ્રોતોના માનસિક વિભાગમાં થઇ છે. શુક્રવહસ્રોતમાં ગણાતું શિશ્ન જનનેંદ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિય છે. એમાં સ્પર્શનં ઉત્કૃષ્ટ ભાન હોવાથી તે સ્પર્શની જ્ઞાનેન્દ્રિય પણ છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો સીધો સંબંધ મન સાથે હોય છે. આધુનિક વિજ્ઞાનાનુસાર મગજમાં રહેલું પીનીઅલ બોડી તથા વૃક્કોપરસ્થ एड्रीनल ગ્રંથી જાતીય આવેગ ઉપર સબળ કાબુ ધરાવે છે. બન્નેની વિકૃતિથી ક્લૈબ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. વિપક્ષે, એ જ ગ્રંથીઓના સ્રાવો કામોત્તેજનામાં અને સંભોગની ક્રિયા દરમિયાન જો વિશિષ્ટ પ્રકારનો ભાગ ખરેખર ભજવતા હોય તો ક્રિયાશારીરની દ્રષ્ટિએ, એ બન્ને ગ્રંથિઓ પણ શુક્રવહસ્રોતો છે. આ રીતે જોતાં, શુક્ર તથા શુક્રને પ્રવર્તાવનાર અન્ય સ્રાવો માત્ર વૃષણાદિમાં જ નહિ, પરંતુ, સમગ્ર શરીરમાં રહે છે, અને સંભોગને સમયે એ સર્વે સ્રવે છે.

(આયુર્વેદ જગતમાંથી સાભાર)

સાહિત્ય સ્વીકાર

આયુર્વેદીય પદાર્થ વિજ્ઞાન: (સંસ્કૃત) લેખકો, શ્રી ચિ. ગ. કાશીકર અને શ્રી શં. ગ. વર્તક પ્રકાશક: બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદ, મુસ્તફા બિલ્ડીંગ, ફિરોઝશા મહેતા રોડ, મુંબઈ ૧. પૃષ્ઠ ૨૬૩ ક્રાઉન ૮ પેજી મોટી સાઇઝ પાકી બાંધણી સુંદર મુદ્રણ મૂલ્ય રૂા. ૮

આયુર્વેદમાં વિષયવાર શિક્ષણ પ્રણાલિકા આવ્યા બાદ તે માટે વિષયવાર પાઠ્યગ્રંથો રચવાનું નક્કી કરવામાં આવતા એ કાર્ય મુંબઈ સરકારની બોર્ડ ઓફ રિસર્ચ ઇન આયુર્વેદે હાથ ધર્યું અને તદનુસાર ઉપરોક્ત ગ્રંથ પ્રગટ કર્યો છે. ગ્રંથ અત્યન્ત સરળ સંસ્કૃત ભાષામાં લખાયેલ છે, અને દરેક પાના પર લખાણ સાથે મૂલ સંસ્કૃત વચનો આપવામાં આવ્યા છે. પુસ્તકને અંતે અંગ્રેજી ભાષાંતર પણ આપવામાં આવ્યું છે. હવે પછી બોર્ડ જે પુસ્તકો પ્રગટ કરશે તેમાં સંસ્કૃત ભાષામાં વિષયનો પરિચય, તેમાં નીચે મૂળ વચનો અને હિંદી ભાષાંતર અપાનાર છે. એ પદ્ધતિ સર્વોત્તમ ગણાશે બોર્ડને અમારી વિનંતી છે કે હવે પછી જ્યારે આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ પ્રગટ થાય ત્યારે અંગ્રેજી ભાષાંતર પછવાડેથી કાઢી અને હિંદીમાં ભાષાંતર મૂકવાની જરૂરત છે. ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય અને આયુર્વેદ શાસ્ત્રાનુસાર એ સિદ્ધાંતોને અનુસરી આ ગ્રંથ લખાયલ છે. ગ્રંથ લેખકોમાં આ વિષય માટે શ્રી શં. ગ. વર્તક જેઓ પુના આયુર્વેદ વિદ્યાલયમાં વર્ષો સુધી પદાર્થ વિજ્ઞાન અને દોષધાતુ મલ વિજ્ઞાનના અધ્યાપક રહ્યા છે એટલે તેમના અનુભવનો નીચોડ આમાં આવ્યો છે. આ ગ્રંથમાં પ્રમાણ, કાર્યકારણભાવ, પ્રમેય, પુરુષ વિચાર અને અંતમાં પરિશિષ્ટો આપ્યા છે આધાર ગ્રંથો તરીકે અષ્ટાંગ સંગ્રહ, અષ્ટાંગ હૃદય, ચરક સંહિતા, સુશ્રુત સંહિતા, શારંગધર સંહિતા, તર્કસંગ્રહ, કૌટિલ્ય શાસ્ત્ર, તર્ક કૌમુદી, વૈશેષિક સૂત્ર વગેરેનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. શૈલી સુબોધ અને સરળ છે. પાઠ્ય પુસ્તક રૂપે તો આ પુસ્તક અજોડ રહેશે આયુર્વેદશાસ્ત્રના ઊંડા અભ્યાસીઓને આ પુસ્તક વસાવવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

કૌમારભૃત્ય: લેખક શ્રી વૈ. પ્રભુભાઇ ભક્ત પ્રકાશક પોતે, મહીધરપરા ઘોડાગેરી, સુરત. પૃષ્ઠ ૪૦૦ પાકી બાંધણી ક્રાઉન મોટા પેજી સાઇઝ મૂલ્ય રૂા ૫-૮-૦

વૈદ્ય પ્રભુભાઇ મકનજી ભક્તના નામથી 'આરોગ્યસિન્ધુ'ના વાચકો અજાણ નથી. ગુજરાતી વૈદ્યક સાહિત્યના ગણ્યા ગાંઠ્યા લેખકોમાં તેઓનું નામ પ્રસિદ્ધ છે. આથી પૂર્વે તેમણે 'શરીર રચના' નામે કૃતિ લખી પ્રગટ કરી છે આ તેમની બીજી કૃતિ છે. તેમની ત્રીજી કૃતિ 'પ્રસૂતિ તંત્ર' છપાય છે. સુરત કોલેજમાં તેઓ અધ્યાપક છે. તદુપરાંત સુરતમાં કુશળ વૈદ્ય તરીકે પ્રખ્યાત છે. તેમણે ભારે જહેમત લઇ સરળ ગુજરાતી ભાષામાં આ પુસ્તક લખ્યું છે ભાગ જન્મથી અપૂર્ણ બાળ ઉછેર સુધી તેમણે પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન શાસ્ત્રના આધારે મિમાંસાત્મક શૈલીમાં ગ્રંથ લખેલ છે. ગ્રંથ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને પાઠ્ય ગ્રંથ સ્વરૂપે તો ઉપયોગી થશે જ. પરંતુ સામાન્ય ગૃહસ્થોને પણ ઘરમાં રાખવા લાયક છે બાળ રોગોનો ખૂબ વિસ્તારથી પરિચય આપ્યો છે આયુર્વેદ અને એલોપેથિક બન્ને દૃષ્ટિ બિંદુ લેખકે સમજાવવા છે ચિકિત્સા વિસ્તારથી આપી છે. આ પુસ્તક વડે ગુજરાતી વૈદ્યક સાહિત્ય સમૃદ્ધ બન્યું છે એટલે આ ગ્રંથ ખૂબ ઉપાદેય બનેલ છે. ભાષા શૈલી ખૂબ સરળ છે. લેખકને હાર્દિક અભિનંદન અર્પતાં આ ગ્રંથ અપનાવવાની આમ જનતાને ભલામણ સૌ વાચકોને કરીએ છીએ

શૌચ

શૌચ કેટલી વાર થવો જોઈએ અને કેવો થવો જોઇએ તે પ્રશ્ન ઉપરથી તો નિરર્થક જેવો લાગે છે પરંતુ તે પ્રશ્નના ઉત્તરથી સ્વાસ્થ્ય અને રોગની દશા પર સ્પષ્ટ પ્રકાશ પડે છે. આ બાબતમાં વિવિધ માન્યતાઓ છે. કેટલાક એકવાર, કેટલાક બે વાર, અને બહુજ થોડા ત્રણ બતાવે છે. 'એક વાર યોગી, બે વાર ભોગી, અને ત્રણ વાર રોગી' આ કહેવતથી સત્યાંશ છે. પરંતુ એનું સત્ય સમજવા માટે તે શબ્દોમા અર્થો બરાબર સમજી લેવા પડશે. યોગી બપોરે ભોજન કરતો હતો અને સવારમાં કેવળ એક વાર શૌચ જતો હતો. ગૃહસ્થને પણ સંધ્યા—વંદન પૂજન—હવનથી બપોર પહેલાં નવરાશ મળતી નહોતી. તે બપોરે અને સાંજે બે વાર ભોજન કરતો હતો અને સવારે તથા સાંજે બે વાર શૌચ જતો હતો. પોતાનું નિત્ય કર્મ ન કરનાર અને વારેવારે ખાઈ વારેવારે શૌચ જનાર રોગી મનાતો હતો. અર્થાત રોગી બે થી વધુ વાર ખાતો અને વધુ વાર શૌચ જતો. આ કહેવત સ્વાસ્થ્યની કસોટી પર ખરેખરી ઉતરે છે.

કેટલીવાર શૌચ જવું જોઈએ તે બાબતમાં આજના પ્રયોગ કરનારા વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે જેટલી વાર ખાવું તેટલીવાર શૌચ જવું. આ નિયમને અપવાદ બની કોઇ સ્વસ્થ ન રહી શકે.

મનુષ્યના શરીરમાં પાચનમાં ત્રણ મુખ્ય સ્થાન છે. જઠર. નાનું આંતરડું, અને મોટું આંતરડું. મોટા આંતરડામાં પાચનનું કામ બહુ જ ઓછું રહે છે. તેનું મુખ્ય કામ પાચન પછી જ શરૂ થાય છે અને તે છે મળને કાઢવાનું. ભોજન પચવાનું કાર્ય આમાશયમાં લગભગ ચાર કલાકમાં પુરૂં થાય છે. પછી તે નાના આંતરડામાં જાય છે. એટલો જ સમય તેને ત્યાં પણ લાગે છે. અને વધેલો મળ પિત્ત, કફ વગેરેને લઇને મોટા આંતરડામાં આવે છે. ત્યાં તેને ૭ થી દસ કલાક લાગે છે. તેથી વધુ સમય સુધી જો તે મોટા આંતરડામાં રહે તો તેની નરમાશ ખેંચાઈ જતાં કઠણ થઇ જાય છે. અનેકવાર ખાનાર અને એકવાર શૌચ જનારના મળની તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું છે કે તે મળ પચાસ કે તેથી વધુ કલાક સુધી મોટા આંતરડામાં પડી રહે છે. તે ઘણું ખરૂં આંતરડાનાં જોરથી નહીં પરંતુ ઉપરથી આવનારા નવા મળના ભારથી જ બહાર નીકળે છે. નાના આંતરડામાંથી મળ નીકળે છે ત્યાં સુધી તો તેમાં કોઇ જાતની ગંધ કે સડવાના ચિન્હો પેદા થતા નથી. જેના મળમાં દુર્ગંધ હોય તેણે સમજી લેવું જોઇએ કે મોટા આતરડામાં મળ ભરાયો છે. નવા જન્મેલા બાળક, અર્ધ—જંગલી માણસ, માણસ જેવા વાંદરા, તંદુરસ્ત બાળકો અને સ્વસ્થ માણસોના મળમાં કોઈ જાતની દુર્ગંધ નથી હોતી. બાળકો, જંગલી માણસો અને વાંદરાઓ શૌચની ઇચ્છા થતાં જ શૌચ જાય છે. તેમને શૌચ ખુલાસાથી થાય છે જેથી બે વારનો સામટો મળ બહાર નીકળી જાય છે અને મોટા આંતરડામાં એકઠો થઇ જુનો થતો નથી.

મળ કેવો હોય ?

સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે મળ બંધાયલો હોવો જોઇએ. તેમાં સાધારણ દુર્ગંધ હોય તો ખાસ વાંધો નહિ. પરંતુ ઘણી વાર બંધાયેલો મળ કબજીયાતની નિશાની પણ છે. આજના કૃત્રિમ ખાનપાન, કાર્યના સમયની ગેરવ્યવસ્થાના કારણે સભ્ય સમાજમાં ઘણું ખરૂં સૌને કબજીયાત રહે છે તેથી લોકોના મનમાં મળ સંબંધે એ ખોટો વિચાર

ઘર કરી ગયો છે કે મળ કઠણ હોવો જોઈએ. મળ હંમેશા નરમ હોવો જોઈએ અને તેમાંથી કોઈ જાતની દુર્ગંધ આવવી જોઇએ નહિ. જેવો માંસ માછલી વગેરે જલદી સડનારી વસ્તુઓ નથી ખાતા અને જેમના ભોજનમાં ફળ, શાકભાજી, અન્ન અને દુધ વગેરેનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે તેમના મળમાં દુર્ગંધ નથી આવતી. મળ વધુ રોકાઇ રહેવાથી મોટા આંતરડાની મળ બહાર કાઢવાની શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. તેવું આંતરડું પાછળથી આંબોઇનું ભોગ બને છે અને તેથી કોઇ કોઇ વાર એપેન્ડિસાઇટિસ જેવા ઘાતક રોગ થઈ જાય છે.

ભોજનના સંપૂર્ણ પાચનમાં ૧૪ થી ૧૮ કલાક થાય છે તેથી તે પ્રમાણે શૌચ પણ થયા કરે છે. જાગતા રહેવાથી પાચન ઝડપી થાય છે અને ઊંઘી જવાથી તેની ગતિ મંદ થઇ જાય છે.

નિયમિત શૌચ એક ટેવની વાત છે. એક જ વાર શૌચ જનારા બે ત્રણ વાર જવાની ટેવ પાડે તો પાડી શકે છે. કબજીયાતનું મુખ્ય કારણ જીભનો સ્વાદ છે. આપણે કેટલાક અનાજને ઉપરથી છડીને છોડાં વગેરે કાઢી નાંખીએ છીએ તેમાં કેટલાક દ્રવ્યો આંતરડાને સાફ કરનારાં હોય છે જે અજ્ઞાનવશ આપણે કાઢી નાખીએ છીએ. યંત્રથી પાલીશ કરેલા ચોખા અને સફેદ મેંદો બંનેમાંથી કેટલાક દ્રવ્યો ચાલ્યાં ગયા હોય છે. ઘઉંનો સફેદ આટો બનાવવા જે કુશકી વગેરે કાઢી નાખવામાં આવે છે તે આજે આંતરડા માટે સાફ કરનારી વસ્તુ સાબિત થઈ છે. લોકો આ બાબત જાણતા નથી. કેટલાક માને છે કે તેથી આંતરડા છોલાય છે પણ ખોટું છે.

ઇસબગોલ

આંતરડાના આમને સાફ કરવા માટે ઇસબગોલ ઉપયોગી વસ્તુ છે. આંતરડાની બીમારીમાં ઇસબગોલનો પ્રયોગ લાભકારી છે. તેનાથી વધુ થતા દસ્ત રોકાય છે, સાથે કબજીયાત પણ તેનાથી જ દુર થાય છે. જેના આંતરડામાં ચીકાશ ઓછી થઇ ગઇ હોય તેમણે ઇસબગોલનો ખાસ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તેનો પ્રયોગ દવાની જેમ નહિ ભોજનની જેમ કરવો જોઇએ. થોડો સમય ભીંજવી રાખેલા ઇસબગોલમાં મધ, ફળનો રસ કે થોડો ગોળ મેળવવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. દિવસભરમા બધું મળી લગભગ ૧।। તોલો જેટલુ લેવું. તેને ૧૫ ગણા પાણીમાં ત્રણ કલાક ભીંજવી રાખવું જોઇએ.

જ્યારે આ પ્રમાણે ઇસબગોલના પ્રયોગથી પણ આંતરડાં બરાબર કામ કરવા ન લાગે તો એનિમાનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. એનિમા રાત્રે સુતી વખતે લેવો જોઇએ. જેથી આંતરડાં સાફ થઇ જાય છે એનિમામાં એક શેર સાધારણ ગરમ પાણી લેવું જોઇએ. હંમેશ એનિમા લેવો તે ઠીક નથી. આથી ઇસબગોલની જ ટેવ પાડવી સારી છે.

બાળકોને ટેવ પાડવી

ઘણીવાર બાળકો રમવામાં શૌચ જવાનું ભૂલી જાય છે અને ઘણીવાર જાણી જોઇને પણ દબાવી રાખે છે. ઘણા બાળકો દિવસમાં એક વાર અને કેટલાક બે ત્રણ દિવસે એક વાર જાય છે. બાળકનાં માતા-પિતા અને વાલીઓએ આનું ધ્યાન રાખવું જોઇએ. બાળકોને ચોક્કસ સમયે બે થી ત્રણ વાર શૌચ માટે મોકલવાં જોઇએ. જે બાળકોનાં પેટ સાફ હોય છે તે બિમાર પડતા નથી, તેમની પાચનક્રિયા સારી રહે છે. તેમને ઊંઘ પણ સારી આવે છે, તેમનો સ્વભાવ પણ આનંદી રહે છે અને તેમનું કામ પણ સારું થાય છે. જેનું પેટ સાફ રહે છે, તેની ત્વચા સ્વચ્છ, જીભ મેલરહિત, શ્વાસ સુગંધિત, ભૂખ તીવ્ર અને અને મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. તેને રોગ થતા નથી અને કામ કરવાનો તેનામાં અનેરો ઉત્સાહ રહે છે. (તંદુરસ્તી)

તમારા વાળને સુંદર કેવી રીતે રાખશો?

લેખક :
ભરતકુમાર દવે

વાળ કાળા હોય, ભૂરા રંગના હોય, સીધા હોય કે પછી વાંકડિયાં હોય પણ તેને સરખી રીતે રાખવાની દરેક મનુષ્યને ઇચ્છા હોય છે. એક વાત ચોક્કસ છે કે સ્ત્રીઓમાં પુરૂષો કરતાં વાળની માવજત કરવાની ચીવટ વધારે હોય છે. વાળોની બનાવટ ઘણી જ આંટી ઘુંટીવાળી હોય છે. કેટલીક ગ્રંથીઓથી આપણને પ્રાકૃતિક તેલ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રાકૃતિક તેલનું કાર્ય વાળોને મુલાયમ અને ચીકણા રાખવા, તુટવાથી તેમની રક્ષા કરવી અને તેની સુંદરતા વધારવાનું છે. આ તેલ વાળોને પાણી ચૂસતા અટકાવે છે, અને હવા વગેરે ભીનાશથી બચાવે છે. આ (તેલ) વિજાતીય દ્રવ્યોને જડ સુધી જતાં અટકાવે છે.

તમારા વાળ સ્વસ્થ રહે તે માટે માલીસ અત્યંત ઉપયોગી છે. તેલ તો બધા લગાવી જાણે છે પણ સરખી રીતે માલીસ કરતાં નથી. તમારા વાળોને ખુલ્લી હવામાં છુટા મુકી દઈ આંગળીઓથી (હથેળીથી નહિ) ધીરે ધીરે માથામાં શુદ્ધ કોપરેલ કે ધુપેલ તેલથી ગોળાકારમાં આંગળીઓને ફેરવી માથાની આગળના ભાગથી શરૂઆત કરી તેને પાછળ સુધી લઇ જાઓ. આ કાર્યમાં તમે બીજાની પણ મદદ લઈ શકો છો, એવું જરૂરનું નથી કે માથામાં તેલ નાખીને જ માલીસ કરવું પણ આંગળીઓના ટેરવાને તેલમાં બોળીને પણ માલીસ કરી શકાય છે. ત્યારબાદ વાળોમાં આંગળી નાખી ખભા તરફ લઈ જાઓ. આ ક્રિયાથી માથામાં લોહી-સંચાલન થશે અને વાળોને શકિત પ્રાપ્ત થશે. વાળ વધારવા માટે માલિસથી વધારે લાભદાયક ઉપાય કોઇ નથી. દરરોજ પાંચ મિનિટ પણ માલીસ કરવાથી તમને આશ્ચર્યજનક લાભ થશે. પણ આ તો થઈ સ્વસ્થ વાળો માટે વાત. પણ જેઓના વાળ કમજોર હોય તેમણે દરરોજ ૨૦ મિનિટ માલિસ કરવું આવશ્યક છે.

દાંતિયાનો ઉપયોગ તો લગભગ બધી જ સ્ત્રીઓ કરતી હશે પણ બ્રશનો ઉપયોગ હજી ઘણી જ થોડી સ્ત્રીઓ કરતી માલુમ પડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ તો તેને (બ્રશને) કેવળ ફેશનની વસ્તુ જ ગણે છે, પણ દાંતિયાનું કામ છે વાળોને જુદા જુદા કરવાનું જ્યારે બ્રશ માથાના મુળ સુધી જઇ શકે છે અને ધુળના કણ વગેરેની સફાઇ કરી શકે છે.

દાંતિયા અને બ્રશની સફાઈ ખુબ જરૂરી છે. કોઇ જુના ટુથ-બ્રશ લઈને તમે દાંતિયાના દાંતાઓ પર ફેરવો. તેનો બધો મેલ તરત જ નીકળી જશે. પછીથી તેને સાબુથી અને પાણીથી ધોઇ નાંખો જેથી ચીકાશ દુર થશે. ખરાબ દાંતિયો તમારા વાળને ખરાબ કરશે.

વાળોને બે ભાગમાં વહેંચી નાખો. હંમેશાં નીચેથી સરખા કરતાં કરતાં જડ સુધી જાઓ પણ વાસ્તવમાં સ્ત્રીઓ આથી ઉલટું કરે છે. આ રીતથી તમારા વાળ સહેલાઇથી છુટા પડશે અને ઓછા તુટશે. દિવસ દરમિયાન બે વખત વાળ ઓળવા જરૂરી છે. વાળ ઓળી લીધા પછી બ્રશ ફેરવી દો. પછી જુઓ વાળોની ચમક! દાંતિયો ઠેઠ સુધી પહોંચે તેનો ખ્યાલ રાખજો.

વાળને સ્વસ્થ રાખવા માટે સૂર્યનાં કિરણોને મુળ સુધી પહોંચવા દો. તેનાથી વાળોનાં સૌંદર્યમાં ચમક તેમ જ રંગમાં વધતા આવશે? જે બીજા કોઈ પ્રયોગથી નહિ આવી શકે.

વાળોને માટે હવા પણ ખુબ જરૂરી છે. ખુલ્લા વાળોનાં મુળ સુધી હવાને પહોંચાડો. હવાના અભાવથી પરસેવાના કારણે વાળોમાં એક વિશેષ પ્રકારની ગંધ પેદા થાય છે, જે સહન કરી શકાય તેવી ન હોવાની સાથે સાથે અત્યંત હાનિકારક પણ હોય છે. વાળ ઓળવા પહેલાં બે-ચાર મિનિટ ખુલ્લા રાખો. અઠવાડિયામાં એકવાર અવશ્ય વાળને ધોવો, અને

ધોવા માટે ઉત્તમ સાબુનો ઉપયોગ કરવો વધારે ઇચ્છનીય છે.

વાળોને થોડા જ ભીના કરો. પછી સાબુ લગાવીને ધીરે ધીરે મસળો. વાળ ભીના થવા ઉપરાંત મેલ ફુલી જાય છે અને આંગળીઓથી ઘસવાથી સહેલાઇથી નીકળી જશે. સાબુ લગાડયા બાદ વાળને બરાબર ઘસીને ધોઇ નાખવા જોઇએ જેથી તેમાં જરા પણ સાબુ ન રહે. ઠંડીના દિવસોમા સહેજ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય, પરંતુ વધુ ગરમ પાણી કદી નાખતા નહિ. વાળોની ભીનાશને સ્વચ્છ ટુવાલથી સારી રીતે સાફ કર્યા બાદ તેને તડકામાં સુકવી લો. જાડા ને લાંબા વાળોને સારી રીતે ટુવાલ વડે સુકવી નાખો, નહિ તો સુકવવામાં ઘણી વાર લાગશે. બહુ ભીના વાળોને કદી પણ ઓળતા નહિ.

વાળોમાં થોડે થોડે દૂર દૂર સેંથાઓ કાઢી મુલાયમ કપડાંથી મૂળને સાફ કરો. વાળોની પાતળી-પાતળી લટો કાઢી ઉપર મુજબ કરો. આથી મેલ અને ખોડાશ કરતા તમને થોડો સમય અવશ્ય લાગશે. પરંતુ સાથે સાથે તમારી મુસ્કેલીઓ પણ દૂર થશે. થોડા જ દિવસોમાં તમારૂં મસ્તક કાળા ઘાટા અને લાંબા વાળોથી શોભાયમાન થશે. આ બધા ઉપાયોથી વાળ લાંબા પણ થઇ શકશે.

ઘણીવાર બાળપણની અસાવધાની પણ વાળોના કમજોરપણા માટે જવાબદાર હોય છે. માતાએ પોતાના બાળકોનાં વાળોની સારી રીતે સંભાળ લેવી જોઇએ. નિર્જીવ વાળોને કદી પણ તમારા માથામાં રાખતા નહિ. કારણ કે તેના નાશ પછી જ બીજા નવા વાળ તેનાં (જુના વાળના) મૂળમાંથી ઉત્પન્ન થશે. જો તમે નિર્જીવ વાળને માથામાં રહેવા દેશો તો તેના મૂળને હાનિ પહોંચશે અને નવા વાળ ઉગી નહીં શકે. વાળો ખરી જવાથી ગભરાશો નહિ. આ તથ્યને નહિ જાણવાથી આપણી બહેનો ભયને લીધે વાળ બરાબર ઓળી નથી શકતી કે નથી માથું ધોઇ શકતી. પરિણામ એ આવે છે કે તેમના વાળ ફરીથી તેટલા ઘાટા જાડા થઇ શકતા નથી માટે માથુ ઓળતી વખતે જુના-નબળા વાળને બહાર નીકળવા દેવા જોઇએ. એથી ગભરાવું નહિ

કબજિયાત રહેવા દેશો નહિ. ગરમ પદાર્થો ખોરાકમાં ઓછા પ્રમાણમાં લેશો તાજી છાશ નિત્યના આહારમાં અવશ્ય લેશો. શાકભાજીઓ ખોરાકમાં લેવાં જરૂરી છે જેથી તેમાંથી વિટામિન, ક્ષારો મળી રહે છે. દૂધ પીવાથી શરીર નિરોગી રહે છે. શરીરમાં ચુનાનું પ્રમાણ સચવાય તે મા દૂધ પીવું જરૂરી છે. લોહીમા ચેતન તત્ત્વો જળવાય તે માટે ફળો લેવાં જરૂરી છે. પાકાં કેળાં, શેરડી, લીંબુ, નારંગી, મોસંબી, કાળી દ્રાક્ષ વગેરે અવાર-નવાર આહારમાં લેવાનું ચૂકવું નહિ. ખાસ અથાણા ખાવાથી લોહીમાં ઉષ્ણતા વધે છે. એથી શરીર રોગી બને છે અથાણા ઓછા પ્રમાણમા ખાવા જેથી વાળ અને આરોગ્ય સચવાશે ગરમીની ૠતુમાં લીંબુનું શરબત અથવા કાળી દ્રાક્ષનું પાણી અવશ્ય લેવું જોઇએ. ઉપરાંત પુરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ પાણી પીવાની ટેવ રાખો. આવા પ્રવાહી પીવાથી લોહીની ખોટી ગરમી પેશાબ વાટે બહાર નીકળે છે. વાળનું રક્ષણ કરવા માટે, વાળને લાંબા અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ઉપર જે વિગતો આપવામાં આવી છે તેને તમારા જીવનમાં વણી લેશો તો વાળ લાંબા ઘાટા કાળા બનશે. (તંદુરસ્તી)

કેશવર્ધક તેલ

દ્રવ્યો : બ્રાહ્મી સ્વરસ ૧ રતલ, ભાંગરાનો રસ ૧ રતલ, ખોપરાનું તેલ, ૧ રતલ, જાસવંતીનો રસ ૧ રતલ કલ્કદ્રવ્યો : હરડે, બહેડા, આંબળા, બાવચી. વાળો, કચૂરો, ગહુલા, નાગરમોથ. વડજટા, જટામાંસી, લોઢાનો કાટ નાખી, મંદાગ્નિ પર તેલ કરી લેવુ. ખરતાવાળ અટકાવવા માટે અદ્ભુત છે. વાળ કાળા લાંબા સુંવાળા કરી મગજને ઠંડક આપે છે. (આરોગ્યમિત્ર)

શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું

હિંદુઓની ધર્મકથાઓમાં દરેક દેવને તેમનું પોતાનું વાહન હોય છે. દા. ત. વિષ્ણુનું ગરૂડ, મહાદેવનું નંદી, ગણેશનું ઉંદર, શકિતનું સિંહ, વગેરે. આવી રીતે શીતળાદેવીનું વાહન ગધેડું ગણાયું છે. આ કયા કારણે, તેની સામાન્ય રીતે કોઇને ઓછી જ ગમ હોય છે, દરેક દેવના ગુણ, તેનું વાહન, તેમને પ્રિય ફળ કે ફૂલ કે ભોજન વગેરેનો પારસ્પરિક સંબંધ અને, તે દ્વારા, મનુષ્ય જીવન પર પડતી અસર વગેરે આજલગી વિજ્ઞાનની મદદથી હિન્દુઓની દૃષ્ટિએ અણઉકેલાયો કોયડો રહ્યો છે. આમ છતાં, દરેક હિન્દુ બાળકને જાણીતા દેવતાઓનાં વાહન વગેરેની માહિતી ગળથુંથીમાંથી જ મળેલી હોય છે.

કેટલાંક વર્ષ પર મુંબઈના પરા—મલાડ ખાતે 'આદર્શ દુગ્ધાલય'માં 'રેફ્રીજરેટર'નું મકાન બંધાતું જોયેલું. ત્યારે 'રેફ્રીજરેટર' ખંડની પોલી દીવાલો વચ્ચે ગધેડાની લીંદ ભરવાની છે એવું જાણેલું. આ જાણીને શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ—એનો કંઇક ખ્યાલ આવેલો.

ત્યારબાદ કેટલોક વખત વીતી ગયો. એક દિવસ મારા કાકાના દીકરાની વિધવા ઓરત જે સંસ્કારી અને ધાર્મિક વૃત્તિવાળી છે, તેણે મને વાતવાતમાં કહયું 'મોટાભાઇ! શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ કહયું છે. તેની મને ઠીક સમજણ બેસી ગઇ છે. મારી મોટી દીકરીને કોઠે રતવા હતો. તે તેના બાળકોને પણ વારસામાં ઉતરેલો. દીકરીને ગધેડીનું મૂતર અને બાળકોને ગધેડીનું દુધ પાવાથી તે મટી ગયેલો. શિતળા એટલે બળીઆ, ઓરી અછબડા, વગેરે ગરમીના વ્યાધિ ગણાય છે. શિતળા દેવી જે રોગોની અધિષ્ઠાત્રી ગણાય છે, તેને ગધેડાનું વાહન કલ્પીને આપણા ધર્મશાસ્ત્રોએ કેવી દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરી છે!'

આ અનુભવેલા સત્યની વાત મિત્રોમાં ચર્ચાય એ સ્વાભાવિક છે, એ સાંભળીને ભરૂચના મારા વયોવૃદ્ધ સંસ્કારી મિત્ર, જે આજે હયાત નથી, તેમણે કહેલું: 'મારા એક ભાણેજને આખે શરીરે દાઝિયા બળિયા નીકળેલા, આંખ, કાન, મોં વગેરે બધે જ બળિયા, બળિયા. આપણા લોકો આવા પ્રસંગે કોઇ ઉપચાર કરવાની વિરૂદ્ધ હોય છે, તેઓ દરદીની પથારીની આસપાસ લીમડાના પાન છાઇ દઇને બળિયા બાપજીને અને શિતળા દેવીને કાલાવાલા કરે છે. અમે આ કેસમાં રોજ રાતના બશેર કે ત્રણ શેર જુવાર પાણીમાં પલાળી રાખતા અને સવારે એ પલાળેલી જુવારને, ફલિયાના ચોકમાં ખાટલો બિછાવી તે પર પાણીથી ભીંજાવેલી ચાદર નાંખીને પાથરી દેતા; પછી રસ્તામાંથી ત્રણ ચાર ગધેડાંને તે ખાવાને હાંકી લાવતા. આ રીતે ગધેડાની લાળથી ભીંજાયેલી ચાદર તરબોળ થઇ અને એ ચાદર દરદીને ઓઢાડતા. આથી અમારો એ ભાણેજ બિલકુલ બચી ગયો. તેને દાઝિયા બળિયાનું નામનિશાન રહેવા પામ્યું નહિ. નહીંતર આવા કેસોમાં ભલે જાન હાનિ ના થાય તો પણ, શરીરમાં કંઈ ખોડખાંપણ તો સામાન્યપણે રહે છે જ.'

આ વાતનો મૌખિક પ્રચાર થતાં, વળી એક ભાઇએ પોતાનો પણ અનુભવ કહેલો. એ ભાઇ એક જાણીતા શહેરના અગ્રણી પારસી વકીલના કલાર્ક હતા. વકીલ પોતે અવિવાહિત હોઇ એકલા હતા. તેઓ ચુસ્ત થિઓસોફિસ્ટ હતા ને સતસંગના પ્રેમી હતા. એમને કોઇ સંતે કમળાના રોગનો આબાદ નુસ્ખો બતાવેલો એટલે ઉદારચિત્ત વકીલને ત્યાં અવારનવાર કમળાના દરદીઓ આવ્યા કરતા તેમને વકીલ તરફથી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાની એક બે દિવસની દવા અપાતી. અને કમળો મટે એટલે જુવાર કે બાજરીના શેર

મિશ્ર આયુર્વેદિક અભ્યાસક્રમોના પરિણામો

ઓક્ટોબર ૧૯૫૬માં ફેકલ્ટી તરફથી લેવાયલી પરીક્ષાઓના પરિણામો નીચે મુજબ છે.

પ્રથમ બી. એ. એફ. એમ. પરીક્ષા.
૩૧૨ માંથી ૭૧ ઉત્તીર્ણ

૪, ૬, ૮, ૧૩, ૨૨, ૨૩, ૨૮, ૨૯, ૩૪, ૩૯, ૪૫, ૪૯, ૫૦, ૫૧, ૬૫, ૭૧, ૯૩, ૧૦૪, ૧૨૬, ૧૨૭, ૧૩૨, ૧૩૫, ૧૩૮, ૧૪૭, ૧૪૮, ૧૫૭, ૧૬૨, ૧૭૧, ૧૭૩, ૧૭૬, ૧૭૯, ૧૮૧, ૧૮૨, ૧૮૩, ૧૮૪, ૧૮૫, ૧૮૬, ૧૯૦, ૧૯૧, ૧૯૨, ૧૯૩, ૧૯૪, ૧૯૫, ૧૯૬, ૧૯૭, ૧૯૮, ૧૯૯, ૨૦૨, ૨૧૦, ૨૧૨, ૨૨૧, ૨૨૪, ૨૨૭, ૨૩૪, ૨૩૮, ૨૪૬, ૨૫૧, ૨૫૪, ૨૬૭, ૨૭૨ ૨૭૯, ૨૮૧, ૨૮૪, ૨૮૯, ૨૯૯, ૩૦૧, ૩૦૮, ૩૧૧, ૩૧૫, ૩૧૮, ૩૧૯

માત્ર એ ગ્રુપના વિષયો ઉત્તીર્ણ ૭૦

૨, ૩, ૧૧, ૧૯, ૨૦, ૩૨, ૩૩, ૩૫, ૩૬, ૪૪, ૫૨, ૫૩, ૫૫, ૫૭, ૬૨, ૬૪, ૬૬, ૬૭, ૭૨, ૭૩, ૭૪, ૭૬, ૭૮, ૯૫, ૯૬, ૯૭, ૯૮, ૯૯, ૧૦૨, ૧૦૬, ૧૦૯, ૧૨૪, ૧૨૫, ૧૨૯, ૧૩૪, ૧૩૭, ૧૩૯, ૧૪૫, ૧૪૯, ૧૫૦, ૧૫૧, ૧૫૨, ૧૫૪, ૧૬૯, ૧૭૨, ૧૭૫, ૨૦૦, ૨૦૩, ૨૦૪, ૨૦૫, ૨૦૯, ૨૧૩, ૨૨૦, ૨૨૮, ૨૪૦, ૨૪૧, ૨૪૫, ૨૫૮, ૨૬૦, ૨૬૩, ૨૮૫, ૨૮૬, ૨૮૭, ૨૯૧, ૨૯૪, ૨૯૬, ૨૯૮, ૩૦૫, ૩૧૦, ૩૧૪.

દ્વિતીય બી. એફ. એ. એમ. પરીક્ષા.
૧૭૩ માંથી ૭૪ ઉત્તીર્ણ

૧, ૨, ૩, ૮, ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૪, ૨૬, ૨૯, ૩૩, ૩૪, ૩૯, ૪૦, ૪૩, ૪૫, ૪૯, ૫૨, ૫૩, ૫૪, ૫૫, ૫૯, ૬૧, ૬૭, ૬૯, ૭૧, ૭૪, ૮૨, ૮૩, ૮૫, ૮૬, ૮૭, ૯૦, ૯૧, ૯૩, ૯૮, ૧૦૧, ૧૦૫, ૧૦૮, ૧૧૧, ૧૧૩, ૧૧૫, ૧૧૭, ૧૧૮, ૧૨૩, ૧૨૭, ૧૩૧, ૧૩૪, ૧૩૫, ૧૩૬, ૧૩૮, ૧૩૯, ૧૪૩, ૧૪૬, ૧૪૯, ૧૫૦, ૧૫૪, ૧૫૬, ૧૬૩, ૧૬૭, ૧૬૯, ૧૭૨, ૧૭૩, ૧૭૪.

માત્ર એ ગ્રુપના વિષયોના ઉત્તીર્ણ ૨૬

૨૫, ૩૫, ૩૮, ૪૪, ૪૭, ૫૬, ૬૬, ૬૮, ૭૯, ૮૦, ૮૮, ૮૯, ૯૭, ૧૧૬, ૧૨૪, ૧૨૮, ૧૨૯, ૧૩૦, ૧૩૩, ૧૪૦, ૧૪૨, ૧૫૫, ૧૫૯, ૧૬૧, ૧૬૪, ૧૬૬.

તૃતીય બી. એફ. એ એમ.
૨૫ માંથી ૧૬ ઉત્તીર્ણ

૨, ૫, ૬, ૭, ૮; ૧૦, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૨૦, ૨૨, ૨૩, ૨૪, ૨૫.

તૃતીય ડી. એ. એસ. એફ.
૪ માંથી ૩ ઉત્તીર્ણ

૨, ૩, ૪.

ચતુર્થ ડી. એ. એસ. એફ.
૧૦૯ માંથી ૫૭ ઉત્તીર્ણ

૨, ૩, ૫, ૯, ૧૩, ૧૫, ૧૭, ૧૮, ૨૦, ૨૨, ૨૪, ૨૬, ૨૭, ૨૮, ૩૦, ૩૩, ૩૫, ૩૬, ૩૭, ૩૮, ૩૯, ૪૦, ૪૧, ૪૩, ૪૬, ૪૮, ૪૯, ૫૨, ૫૪, ૫૬, ૫૭. ૫૮, ૬૦, ૬૧, ૬૪, ૬૯, ૭૦, ૭૧, ૭૩, ૭૪, ૮૨, ૮૫, ૮૬, ૮૯, ૯૨, ૯૩, ૯૪, ૯૫, ૯૭, ૧૦૦, ૧૦૧, ૧૦૨, ૧૦૪, ૧૦૫, ૧૦૬, ૧૦૭, ૧૧૨.

બશેર લોટના રોટલા કુતરાને નાખવાનું કહેવામાં આવતું. આ સિવાય કોઇની પાસે કશી પણ ફી તેઓ લેતા નહી. બલ્કે, આવેલા દરદીનું તેઓ ઘટતું સન્માન પણ કરતા. દરદી આવે એટલે ગેલા ભાઇ તેમના કલાક જેને તેઓ દીકરાના જેમ ગણતા તેને એ દવા તૈયાર કરવાનું વકીલ કહેતા. આ દવા વિષે કશી પણ માહિતી દરદીને આપવામાં આવતી નહીં. આ દવા તૈયાર કરવામાં કુંભારને ત્યાંથી ગધેડાનાં સાડાત્રણ લીંડા આણવામાં આવતાં, તેમને એક વાસણમાં આશરે પાશેર જેટલા પાણીમાં રાતે પલાળી રાખી, સવારમાં તે પાણીને ગાળીને, તેમાં એક ઝમચી સાકર નાખીને ભરી આપી તે દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાનું કહેવામાં આવતું. આ દવા એક બે દિવસ માટે અપાતી, એ ભાઇનું એવું કહેવું થયેલું કે આ પ્રયોગ કમળાની બિમારી પર ભાગ્યેજ નિષ્ફળ જતો. સાચે જ.

'નિરૂપયોગી કશું યે નથી, જનસુખ સારૂ સર્વ.'

માનવીની દૃષ્ટિએ તુચ્છ ગણાતા પોતાના માલિકને પોતાના ભરણ પોષણની ચિંતામાંથી મુક્ત બનાવી દેવા કુચ્ચા પર જીવનાર શ્રમજીવી શાંત પ્રાણી ગધેડું પણ કેટલું બધું ઉપયોગી અને ઉપકારક છે. એ કોણ કહી કે કળી શકે?! (મિત્રભારતી)

શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું

હિંદુઓની ધર્મકથાઓમાં દરેક દેવને તેમનું પોતાનું વાહન હોય છે. દા. ત. વિષ્ણુનું ગરૂડ, મહાદેવનું નંદી, ગણેશનું ઉંદર, શકિતનું સિંહ, વગેરે. આવી રીતે શીતળાદેવીનું વાહન ગધેડું ગણાયું છે. આ કયા કારણે, તેની સામાન્ય રીતે કોઇને ઓછી જ ગમ હોય છે, દરેક દેવના ગુણ, તેનું વાહન, તેમને પ્રિય ફળ કે ફૂલ કે ભોજન વગેરેનો પારસ્પરિક સંબંધ અને, તે દ્વારા, મનુષ્ય જીવન પર પડતી અસર વગેરે આજલગી વિજ્ઞાનની મદદથી હિન્દુઓની દૃષ્ટિએ અણઉકેલાયેા કેાયડેા રહ્યો છે. આમ છતાં, દરેક હિન્દુ બાળકને જાણીતા દેવતાઓનાં વાહન વગેરેની માહિતી ગળથુંથીમાંથી જ મળેલી હોય છે.

કેટલાંક વર્ષ પર મુંબઈના પરા—મલાડ ખાતે 'આદર્શ દુગ્ધાલય'માં 'રેફ્રીજરેટર'નું મકાન બંધાતું જોયેલું. ત્યારે 'રેફ્રીજરેટર' ખંડની પોલી દીવાલેા વચ્ચે ગધેડાની લીંદ ભરવાની છે એવું જાણેલું. આ જાણીને શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ—એનેા કંઇક ખ્યાલ આવેલેા.

ત્યારબાદ કેટલેાક વખત વીતી ગયેા. એક દિવસ મારા કાકાના દીકરાની વિધવા ઓરત જે સંસ્કારી અને ધાર્મિક વૃત્તિવાળી છે, તેણે મને વાતવાતમાં કહ્યું 'મોટાભાઇ! શિતળાદેવીનું વાહન ગધેડું કેમ કહ્યું છે. તેની મને ઠીક સમજણ બેસી ગઇ છે. મારી મોટી દીકરીને કોઠે રતવા હતેા. તે તેના બાળકોને પણ વારસામાં ઉતરેલેા. દીકરીને ગધેડીનું મૂતર અને બાળકોને ગધેડીનું દુધ પાવાથી તે મટી ગયેલેા. શિતળા એટલે બળીઆ, ઓરી અછબડા, વગેરે ગરમીના વ્યાધિ ગણાય છે. શિતળા દેવી જે રેાગેાની અધિષ્ઠાત્રી ગણાય છે, તેને ગધેડાનું વાહન કલ્પીને આપણા ધર્મશાસ્ત્રોએ કેવી દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરી છે!'

આ અનુભવેલા સત્યની વાત મિત્રોમાં ચર્ચાય એ સ્વાભાવિક છે, એ સાંભળીને ભરૂચના મારા વયેાવૃદ્ધ સંસ્કારી મિત્ર, જે આજે હયાત નથી, તેમણે કહેલું: 'મારા એક ભાણેજને આખે શરીરે દાઝિયા બળિયા નીકળેલા, આંખ, કાન, મેાં વગેરે બધે જ બળિયા, બળિયા. આપણા લોકો આવા પ્રસંગે કોઇ ઉપચાર કરવાની વિરૂદ્ધ હોય છે, તેઓ દરદીની પથારીની આસપાસ લીમડાના પાન છાઇ દઇને બળિયા બાપજીને અને શિતળા દેવીને કાલાવાલા કરે છે. અમે આ કેસમાં રોજ રાતના બશેર કે ત્રણ શેર જુવાર પાણીમાં પલાળી રાખતા અને સવારે એ પલાળેલી જુવારને, ફળિયાના ચેાકમાં ખાટલેા બિછાવી તે પર પાણીથી ભીંજાવેલી ચાદર નાંખીને પાથરી દેતા: પછી રસ્તામાંથી ત્રણ ચાર ગધેડાંને તે ખાવાને હાંકી લાવતા. આ રીતે ગધેડાની લાળથી ભીંજાયેલી ચાદર તરબેાળ થઇ અને એ ચાદર દરદીને ઓઢાડતા. આથી અમારેા એ ભાણેજ બિલકુલ બચી ગયેા. તેને દાઝિયા બળિયાનું નામનિશાન રહેવા પામ્યું નહિ. નહીંતર આવા કેસેામાં ભલે જાન હાનિ ના થાય તેા પણ, શરીરમાં કંઈ ખેાડખાંપણ તેા સામાન્યપણે રહે છે જ.'

આ વાતનેા મૌખિક પ્રચાર થતાં, વળી એક ભાઇએ પોતાનેા પણ અનુભવ કહેલેા. એ ભાઇ એક જાણીતા શહેરના અગ્રણી પારસી વકીલના કલાર્ક હતા. વકીલ પોતે અવિવાહિત હોઈ એકલા હતા. તેઓ ચુસ્ત થિઓસેાફિસ્ટ હતા ને સતસંગના પ્રેમી હતા. એમને કોઇ સંતે કમળાના રેાગનેા આબાદ નુસ્ખેા બતાવેલેા એટલે ઉદારચિત્ત વકીલને ત્યાં અવારનવાર કમળાના દરદીઓ આવ્યા કરતા તેમને વકીલ તરફથી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાની એક બે દિવસની દવા આપાતી. અને કમળેા મટે એટલે જુવાર કે બાજરીના શેર

મીઠું

લેખક :
વૈ. પ્રતાપસિંહ વ્રજલાલ સરધારકર મુંબઈ, ૨

વૃક્ષ નહિ નહિ વેલ, નહિ પત્રે નહિ ફુલે,
નહિ બીજ વાવેતર, કહે કણ અતિ અમૂલ્યે,
ગુણ જગ અપરંપાર દેશ આખામાં દીઠો,
દેવ દનુજ નૃપ રંક, ગણે અમૃતથી મીઠો,
છે મોંઘા ગુણ ગોતી યશી, ગોંધામાં સોંઘો સદા,
કવિ શામળ કહે શોધી જુઓ કોઈએ નવ તજ્યો કદા

આપણે હંમેશાં ખોરાકમાં મીઠું ખાઈએ છીએ. મીઠા વગરની વાનગી ફિક્કી લાગે છે. ખારા મીઠામાં ફિક્કી વસ્તુને મીઠી બનાવવાનો ગુણ હોવાથી લોકો તેને 'મીઠું' કહે છે.

મીઠા વગરની વાનગી જેમ મોળી પડે છે તેમ કેટલાક માણસો પણ કાર્ય કરવામાં મોળા હોય છે જેના કામમાં કશો ભલીવાર આવે નહિ તેમજ જે પોતાનું સ્વમાન જાળવી શકે નહિ, તેવો માણસ મીઠા વગરનો ગણાય.

મીઠાને આપણે લુણ, નમક અથવા નિમક પણ કહીએ છીએ. લુણ અને નિમક ઉપરથી નીકળેલા લુણહરામી, નિમકહલાલ, નિમકહરામ વગેરે શબ્દો ચાલુ વપરાશમાં છે.

આપણે ત્યાં મીઠાનો 'સબરસ' કહેવામાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે આપણા હંમેશના ખોરાકમાં મીઠું અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. નૂતન વર્ષના પ્રભાતે 'સબરસ'ની લહાણીનો લહાવો લેવાનો રિવાજ પ્રાચીન સમયથી જ ચાલતો આવ્યો છે,

નૂતન વર્ષના પ્રભાતે મીઠું (સબરસ) શુકન તરીકે લેવાની લોકોની માન્યતા છે

નૂતન વર્ષનું પ્રભાત શરૂ થતા પહેલાં લોકો મીઠું ખરીદ કરે છે. શુભ પર્વને દિવસે મીઠું ખરીદવાનું માહાત્મ્ય ઘણું મનાય છે મુંબઈમાં તો 'દિવાળીના શુકન' બોલીને વેચવા માટે ફેરીઆઓ પરોઢિયેથી રાડો પાડતા નીકળી પડે છે. તેમની પાસેથી લોકો એક આનાનું પડીકું ખરીદી શુકન માની લે છે, પણ મીઠામાં જે મીઠાશ છે તે શુકનમાં નથી. એટલા માટે જ 'શુભ પર્વને દિવસે સબરસ કહેવાનું કારણ એ છે કે એ રસ વિના વિશ્વભરના માનવીઓનું જીવન ચાલે નહિ. માનવ જાતિના શરીરને પોષનાર અન્નમાં જેના ન ચાલે તે સબરસ (મીઠું) પ્રાચીન સમયથી જ નુતન વર્ષના પ્રભાતે સબરસને લોકો ભારતવર્ષમાં શુકન તરીકે માનતા આવ્યા છે.

અસલના વખતમાં આરબ લોકો "મીઠું" આપી મિત્રાચારી કરતા. કોઈ અજાણ્યો માણસ આવે તો તે મિત્ર છે કે દુશ્મન, તેની પરીક્ષા મીઠાથી થતી. મીઠું ખાય નહિ. તો તે માણસ દુશ્મનની ટોળીનો ગણાતો. મીઠું ખાય તે મિત્ર ગણાતો મીઠું ખાધા પછી તે જીવને જોખમે પણ સંબંધ જાળવતો. તેમ ન કરે તે માણસ નિમકહરામી ગણાતો.

નવપરિણીત વરવધુને માથે, મીઠું નાખેલી લોટી ખખડાવતો ખખડાવતો ફેરવવાનો રિવાજ હિંદુસ્તાનમાં આજે પણ શહેરમાં અને ગામડામાં પ્રચલિત છે.

કોઈને નજર લાગી છે, એમ માની નજર બાંધવાના નિમિત્તે લોકો મીઠું અને રાઈનો ઉપયોગ કરે છે, નવા ઘરનું વાસ્તુ કરતી વખતે અથવા તો ભાડે રાખેલા ઘરમા વાસ કરતા પહેલાં ત્યાં મીઠું અને ગાંગડી મૂકવાનો રિવાજ છે.

મીઠા અંગે આપણે ત્યાં પ્રચલિત બે માન્યતાઓ છે.

૧ મીઠું હાથોહાથ આપવું નહિ. તેમ કરવાથી ઝઘડો થાય છે.

૨ મીઠું જમીન ઉપર વેરાઈ જાય તો યમને ઘરે આંખની પાંપણથી ભેગું કરવું પડે

આ બન્ને માન્યતાઓ મીઠાનો બગાડ અટકાવવા જ કેમ યોજાઈ ન હોય! હાથો-

હાથ મીઠું આપવામાં, વધતું ઓછું આપવાથી બગાડ થવાનો સંભવ રહે. રકાબી કે પાત્રમાં મીઠું આપવાથી લેનાર જરૂર મુજબનું જ વેર્યા વગર લઈ શકે. આમ આપણે ત્યાં પણ એક સમયે મીઠું બહુ જ કીમતી વસ્તુ ગણાતી હોવી જોઇએ.

Man is a salt-water animal.
–Milo Hastings.

માનવી એ ખારા પાણીનું પ્રાણી છે.
મિલો હેસ્ટીંગ્ઝ.

મીઠું: ખોરાક અને ખેતીમાં

પ્રાણીમાત્રના ખોરાકમાં મીઠું જરૂરી છે. માંસાહારી જીવો પ્રાણી મારી ખાય છે અને તેમના શરીરમાંથી મીઠું મેળવી લે છે. વનસ્પતિ આહારી પ્રાણીઓ વનસ્પતિમાંથી મીઠું મેળવી લે છે. કેટલીક વનસ્પતિઓ ઠીક ઠીક ખારવાળી હોય છે. લુણીની ભાજી, ઢોરના ખોરાકમાં વપરાતો લાણો તેમજ બીજી અનેક વનસ્પતિમાં ઠીક ઠીક ખાર હોય છે. ચણાના છોડમાં પણ ખારનું પ્રમાણ વધારે હોય છે વનસ્પતિ જમીનમાથી ખાર શોષે છે, અને તે મારફત વનસ્પતિ–આહારી પ્રાણીઓ મીઠું મેળવી લે છે. જે પ્રાણીઓને વનસ્પતિમાંથી મીઠું મળતું નથી તે નબળા રહે . મીઠાની ભુખ સંતોષવા તેઓ ખારવાળી ચીજોને ચાટે છે.

માનવજાતિના શરીરને પણ મીઠાની જરૂર પડે છે. માનવીઓના શરીરનું લોહી હંમેશા ખારવાળુંજ રહે છે. તેમાંથી ખારનું પ્રમાણ ઘટે તો હાથપગના સ્નાયુઓમાં કળતર થવા માંડે. જો લોહીમાં મીઠું ન હોય તો પાચનક્રિયા નબળી પડે છે.

ઉનાળાના સખત તાપમાં મુસાફરી કરનાર માણસને ઘણીવાર પાર વગરનો થાક લાગે છે. તેના શરીરમાંથી પરસેવા મારફત ખુબ ખાર નીકળી જાય છે. તેવા સમયે મનુષ્ય ચપટી મીઠું ખાઈ ઉપર પાણી પીએ તો તેનો થાક ઓછો થાય અને તાજગી અનુભવે, ભઠ્ઠી ઉપર કામ કરનાર તેમજ લોઢું કે બીજી ધાતુઓ ગાળવાનું કામ કરનાર મજુરોને ગરમીને કારણે ખુબ પરસેવો થાય છે. આવા માણસોને વધારે પરસેવો વળતો હોવાથી તેમના શરીરમાંથી ખાર નીકળી જાય છે. ખુબ પરસેવો ઉતારી કામ કરવાનું હોય ત્યાં કામ કરનારા માણસોને ખોરાકમાં વધારે મીઠું લેવાની જરુર પડે છે.

ખોરાકને લાંબા ગાળા સુધી સાચવી રાખવામાં પણ મીઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અથાણામાત્રમાં મીઠાની જરૂર છે. માંસાહારી લોકો પણ માછલીને મીઠું ચડાવી સુકવી રાખે છે. માખણને બગડી જતું અટકાવવા તેમાં મીઠું પ્રમાણસર ઉમેરવામાં આવે છે.

કેટલાક પાકને મીઠાના ખાતરની જરૂર પડે છે. બટાકા, વટાણા વગેરેનો પાક ખારવાળા ખાતરથી વધારે ઉતરે છે. વળી, વધારામાં આવો પાક કસદાર હોય છે. નાળિયેરી દરિયાના કિનારે જ ફુલેફાલે છે. જો તેને કિનારાથી દુરના પ્રદેશમાં રોપવામાં આવે તો તેને મીઠાનું ખાતર જોઇએ.

ઉદ્યોગમાં મીઠું

ઘણા વૃક્ષના લાકડાં ઈમારતી તરીકે નકામાં પડતાં. કારણ કે તેમને જંતુઓ ખાઇ જતાં અને તેથી તે લાકડાં સડી જતાં. બીજું ઠંડીગરમીને કારણે તડ પડવાથી ચીરવાળાં થઇ જતાં. મીઠાના પાણીમાં રાખવાથી લાકડું સડતું અટકે છે અને તેને જંતુ ખાતા નથી. તડ પડવાનો ભય પણ ઓછો થાય છે. લાકડાંને સડતાં અટકાવવા માટે મીઠાનો વપરાશ ચાલુ થયો છે.

સાબુના કારખાનામાં સાબુને છુટો પાડવા મીઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મીઠાના પાણીમાં સાબુ ઓગળતો નથી. કોસ્ટિકનું પાણી અને તેલના મિશ્રણમાંથી સાબુ તૈયાર થયા બાદ તેમાં મીઠું ઉમેરવામાં આવે છે. તેથી તરની જેમ સાબુ ઉપર તરી આવે છે.

મીઠાની જાણવા જોગ તવારીખ

હિંદની પાયમાલીમા મીઠાના વેરાએ અગત્યનો ભાગ ભજવ્યો છે. પૂ. મહાત્માજીએ સને ૧૯૩૦ માં 'દાંડીકૂચ' કરી, આ કુચ મીઠાવેરાના કાયદાનો ભંગ કરવા માટે હતી.

મીઠું અને આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિ

મુંબઈ અને ઉપનગરની બજારમા મોદીઓની દુકાને મીઠું પાલી એકના આઠ આનાના ભાવે વેચાતુ મળે છે. આ ભાવ કયાં સુધી અને કેટલી હદ સુધી વધશે એ કહેવું મુશ્કેલ છે. આ પ્રમાણે આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિ છે.

મીઠાના નામો

મીઠું (ગુજ) સામુદ્રિક દ્રોણીલવણ વશિર, ત્રિકુટ (સં) મીઠ (મ) નિમક, (હિં) સોલ્ટ, કોમન સોલ્ટ (અં) સોડીયમ ક્લોરાઈડસ, સોડીમ્યુરીઅસ. (લા)

પ્રાપ્તિસ્થાન

ગુજરાતમાં ખારાઘોડામાં, વલસાડ પાસે ધરાસણામાં, મુબઈમાં, વડાલા વગેરેમાં સમુદ્રના પાણીમાંથી મીઠું બનાવવામાં આવે છે. ખાડાઓમા દરિયાનુ પાણી ભરાઈ રહે છે, અને તે સુકાઇ જાય છે, ત્યારે જામેલું મીઠું હાથ આવે છે. ઘણીયે ખાડીઓમાં સમુદ્રના પાણીની ભરતી આવે છે, અને તે પાણી ખાડીઓમાં ભરાઇ રહે છે, જે સુર્યના તાપથી સુકાઈ જાય છે. આવી રીતે સમુદ્રના પાણીમાંથી ઢગલાબંધ મીઠું કુદરતી રીતે થાય છે.

બનાવટ

૧ લવણ ભાસ્કર ચૂર્ણ. ૨ સોમાગ્નિ મુખરસ.

મીઠાના ગુણો

અન્ન ઉપર રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, સ્નિગ્ધ, અગ્નિદીપક, પાતળા દસ્ત લાવનાર, વાતશામક અને સમશીતોષ્ણ પ્રકૃતિનું છે.

શુદ્ધિકરણ :– મીઠામાં માટીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. માટે તેને પાણીમા પીગળાવી, પાણી ઠરવા દઇ, પછી પાણી ધીરેથી લઇને કલઇવાળા પાત્રમાં બાળવું. બાળવાની ક્રિયા થયા પછી, વિલાયતી મીઠા જેવું શુભ્ર મીઠું તૈયાર થશે. આવું જ મીઠુ ઔષધના કામમાં વાપરવુ જોઇએ.

ઉપયોગ :– કોલેરાની અંદર મીઠાનો ઉપયોગ પ્રાચીન સમયથી કરવામાં આવે છે. થોડી માત્રામા લવણ ભાસ્કર ચૂર્ણ આપવાથી ઊલટી દબાય છે અને ઝાડામાં ફેર પડે છે.

કોલેરા જેવા દરદમાં ઝાડાઊલટી મારફત શરીરમાંથી ખુબ જ પાણી અને ખાર જતાં રહે છે. તેથી હાથપગના સ્નાયુમા ખુબ કળતર ઊપડે છે, દરદી વારવાર તરસની ફરિયાદ કરે છે. શરીરને ઘટતું પાણી અને ખાર પહોંચાડવા દાક્તર દરદીના શરીરમાં પિચકારી મારફત મીઠાનું પાણી (*Saline water*) પહોંચાડે છે.

આપણી હોજરીમાંથી છુટતો પાચક રસ એ મીઠાનો તેજાબ છે. તે પુરતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ શકે તેટલા પુરતી શરીરને મીઠાની ગરજ રહે છે, તેથી ખોરાકમાં મીઠું લેવું જોઇએ.

સાધારણ રીતે કેટલાક ભાગની અંદરની પીડા ઉપર તેમજ કેટલીક ગાંઠ ઉપર મીઠાની ખીર ચોપડવાનો રિવાજ ચાલુ છે. અને તેથી ફાયદો થાય છે. મીઠાનાં પાણી વડે જુના વ્રણ ધોવાથી તેનો સડો દૂર થાય છે અને રૂઝ તરતજ આવે છે.

મીઠાના પાણીના સવાર–સાંજ તેમજ જમ્યા પછી કોગળા કરવાથી દાંત સારા રહે છે, અને દાંતના ઘણા રોગોનો પ્રતિબંધ થાય છે. દાંતે ઘસવા માટે મીઠું ઘણા લોકો વાપરે છે. આ એક સોંઘામાં સોંઘું અને છતાંય અસરકારક દંતમંજન છે.

ગળામાં થતા કાકડાના સોજામાં મીઠાનાં ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

છાતીમાં કફ ભરાઇ ગયો હોય તો મીઠાની પોટલી કરીને તેનાથી શેકવાથી ભરાયેલ કફનું જોર નરમ પડે છે.

મીઠામાં અનેક ગુણો છે છતાં મીઠું વધારે ખાવું નહિ એ લક્ષમાં રાખવું. વધારે ખાવાથી ઉલટી થાય છે, જીવ ગભરાય છે, મોઢામાં પાણી છુટે છે.

મીઠાના ગુણની સામે વધારે પડતા વપરાશથી માનવીઓના શરીરને પહોંચતી હાનિકારક અસરને અટકાવવા આયુર્વેદે લાલબત્તી ધરી વિશ્વભરમાં પ્રથમ સંદેશો આપેલ છે. આ સંદેશાને કઇ કક્ષામાં મૂકી શકાય એ તો વૈદ્યકીય જગતના વિદ્વાન તબીબો કહી શકે.

આયુર્વેદે ભારતવર્ષમાં હજારો વર્ષ પહેલાં મીઠા વિશે જે સંશોધન કરી વિશ્વમાં જેની માહિતી આપેલ છે, તેવી માહિતી આજના વિકસતા વૈજ્ઞાનિક યુગમાં મળતી નથી.

(આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

— આટલું જરૂર કરો —

* **પત્રવ્યવહારમાં ગ્રાહક નંબર જરૂર લખો.**

* **આપના મિત્રમંડળમાં આ પત્રનો પ્રચાર કરો.**

सौतिकम्

લેખક
શ્રી પ્રભુભાઈ ભક્ત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ.
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય સુરત

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

(અધ્યાય ૩ પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા–ચાલુ)

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પૂયમેહનું નિદાન સમ્યક્તયા કરવું આવશ્યક છે અને માટે યોનિવીક્ષણયંત્રની સહાયતાથી ગર્ભાશય ગ્રીવામાંથી નીકળતા સ્રાવને લઈ જંતુશાસ્ત્રાન્વિત પરીક્ષણ (*Bacterio logical examination*) કરાવવું કે જેથી ચોક્કસ નિદાન કરી તદનુસાર ચિકિત્સા કરી શકાય

પૂયમેહની ચિકિત્સા સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મુખ્યતયા પેનિસિલિનથી થાય છે સંપૂર્ણ આરામ આપવો ઔષધમાં સલ્ફા થાયાઝોલ આપવું યોનિમાર્ગથી થતા સ્રાવ માટે ૧૦ ટકા લેકટીક એસિડના દ્રાવણથી ઉત્તરબસ્તિ આપવી આયુર્વેદાનુસાર કસેરાદિવટી–ચંદ્રપ્રભાવટી તથા બૃહત્ ગોક્ષુરાદિક્વાથનો પ્રયોગ કરવો પંચવલ્કલક્ષીરવૃક્ષના ક્વાથની ઉત્તરબસ્તિ આપવી

સગર્ભાવસ્થા અને ફિરંગ: સગર્ભાવસ્થામાં ફિરંગરોગને કારણે ગર્ભને પણ ફિરંગ થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય છે ફિરંગરોગનું સંક્રમણ માતાના રુધિરદ્વારા જરાયુમાંથી ગર્ભમાં થાય છે સદ્ભાગ્યે પારદ તથા સોમલના યોગો પણ રુધિરાભિસરણદ્વારા ગર્ભને પહોંચે છે અટલે ગર્ભાવસ્થામાં જ તેની ચિકિત્સા પણ થઈ શકે છે

ફિરંગરોગગ્રસ્ત સ્ત્રીઓમાં ગર્ભપાતનું પ્રમાણ ઘણું મોટું હોય છે મોટે ભાગે ફિરંગ જન્ય ગર્ભપાત સગર્ભાવસ્થાના ૨૪ અઠવાડિયા બાદ જ થાય છે અકાલપ્રસવનું અગત્યનું કારણ પણ ફિરંગ છે આવા રોગીઓમાં ઇતિહાસ એવો મળે છે કે પ્રથમ પ્રસવ વખતે રોગીને ૨૪ અઠવાડિયાના અરસામાં ગર્ભપાત થાય છે ઉત્તરોત્તર અન્ય પ્રસવ દરમિયાન ગર્ભપાતનો સમય મોડો થતો જાય છે અને બાળક વિકૃત તથા મૃત આવે છે અને અન્તે તે સ્ત્રી જીવતા ફિરંગના લક્ષણોથી યુક્ત બાળકને જન્મ આપે છે કેટલીકવાર જો સ્ત્રી સગર્ભાવસ્થાના અન્તિમ માસમાં ફિરંગગ્રસ્ત બને તો ગર્ભને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નહિ પણ જન્મ સમયે અથવા જન્મ બાદ ફિરંગ લાગુ પડે છે

ફિરંગના લક્ષણો : પ્રાથમિક વ્રણ (*Primary sore*) સાથે બૃહદ અને લઘુ ભગોષ્ઠનો ઉગ્ર શોથ એ ફિરંગની લાક્ષણિકતા છે સેકન્ડરી રશ (*Secondary rash*) ઉપદ્રવરૂપ પિડિકાઓ પણ અત્યંત દારૂણ હોય છે આવી સ્ત્રીઓમાં વાસરમેન રીએકશન સાચો આવે છે આવી સ્ત્રીઓમાં કદાચ ફિરંગનો ઇતિહાસ કે બીજા લક્ષણો નપ્રતીત થતા હોય પણ ૩૦ ટકામાં તો તે ટેસ્ટ સાચો (*Positive*) માલમ પડે છે

સગર્ભાવસ્થામાં ફિરંગનું નિદાન એટલા માટે આવશ્યક અને અગત્યનું છે કે તેની યોગ્ય ચિકિત્સા કરવાથી સ્ત્રીને સામાન્ય પ્રસવ કરાવી ફિરંગરોગ રહિત જીવતું બાળક પ્રાપ્ત કરાવી શકાય. આથી ઉલટું જો સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સમ્યક્તયા ફિરંગનું નિદાન તથા ચિકિત્સા ન થવાને કારણે કયાં તો ગર્ભપાત અકાલપ્રસવ કે મૃત બાળક યા તો એક ફિરંગીનો તો વધારો જ થાય છે. માટે આ રોગનું નિદાન તથા ચિકિત્સા સગર્ભાવસ્થામાં ઘણું જ અતિ અગત્યનું છે

નિદાન. પ્રાથમિક વ્રણ અને ઉપદ્રવરૂપ પિડિકાઓથી ફિરંગનું નિદાન કરવું કંઈ મુશ્કેલ નથી સ્થાનિક લસિકાગ્રંથિઓ શોથયુક્ત અને કઠિન બને છે રોગી શુષ્કપૂર્ણ ગલાવ્યથાની ફરિયાદ અન્ય લક્ષણો સાથે કરે છે જુના રોગીઓમાં પડેલા થયેલા વ્રણોથી ઉત્પન્ન વ્રણ

વસ્તુ ઘણું કરીને જાનુસંધિની નીચે માલમ પડે છે. સામાન્ય રોગીઓમાં વોશરમેન રીએકશન વગર નિદાન કરવું કઠિન છે. આધુનિક યુગમાં પ્રસવ પહેલાની પરીક્ષાઓમાં વોશરમેન રીએકશન એ નિયમ જેવો થઇ ગયો છે.

ચિકિત્સા : સર્વસામાન્ય જન. એ. બી. ની સુચિઅસ્તિ એક એક અઠવાડિયાને અંતરે એમ એવા ૮ ઇંજેકશનો આપવા જોઇએ. આ પછી પારદ અને બિસ્મથના યોગો એક માસ સુધી આપવા. આ રીતે સોમલ-પારદ અને બીસ્મથ વડે પ્રસવકાળ સુધી ચિકિત્સા કરવી. આ સિવાય પેનિસિલિનથી પણ સારા પરિણામો આવે છે. બાળક પણ પૂર્ણ સ્વસ્થ જન્મે છે. આયુર્વેદ મતે સારિવાદિ ક્વાથનો પ્રયોગ સગર્ભાવસ્થાના અંતિમ માસો સુધી કરાવવો. તથા ગન્ધકરસાયન, રસમાણિક્ય અને અષ્ટમૂર્તિ રસાયનનો પ્રયોગ કરાવવો.

સગર્ભાવસ્થા અને રાજ્યક્ષ્મા : રાજ્યક્ષ્માને કારણે ગર્ભપાત અગર અકાલ પ્રસવ થવાની ઘણી ઓછી આશંકા હોય છે. સિવાય કે રોગ જો પૂર્ણ સ્વરૂપે વ્યાપ્ત અને અધિક જ્વરયુકત હોય છે.

રાજ્યક્ષ્મા અને સગર્ભાવસ્થા એ ગુંચવણભર્યો પ્રશ્ન છે. રાજ્યક્ષ્માને કારણે થતા ફેફસાના વિકારોમાં વૃદ્ધિ થાય છે. છતાં પણ રોગીનું સ્વાસ્થ્ય સારું તથા વજન વધતું માલમ પડે છે. આને કારણે ફેફસાના વિકારો ઢંકાઇ જાય છે અને જ્યારે પ્રસવ બાદ ક્ષીણતા માલમ પડે છે ત્યારે રોગ ઘણો આગળ વધી ચુકેલો માલમ પડે છે.

યક્ષ્માના જીવાણુઓ જવલ્લે જ અપરાદ્વારા ગર્ભમાં સંક્રમણ કરે છે. મોટે ભાગે બાળક આનાથી મુકત હોય છે. છતાં એને રોગગ્રસ્ત માતાના સતત સહવાસથી યક્ષ્મા લાગુ પડતાં વાર લાગતી નથી.

ચિકિત્સા : સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યક્ષ્માની ચિકિત્સા માટે અનેક ભિન્ન ભિન્ન મતમતાન્તરો પ્રવર્તે છે અને સગર્ભાવસ્થાને પરિણત કરવી કે નહિ તે માટે પણ જુદા જુદા અભિપ્રાયો હોય છે. વિલફ્રેડ શો ને મતે જો રોગી સગર્ભાવસ્થાની શરુઆતમાં જોવામાં આવે તો તેવા રોગીઓમાં યોનિમાર્ગથી સગર્ભાવસ્થાને પરિણત *(Termination of pregnancy)* કરવું હિતાવહ છે. પરંતુ જો રોગી સગર્ભાવસ્થાના ૨૪ અઠવાડિયા વ્યતીત થયા બાદ આવે તો તેવા રોગીઓમાં સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરવાથી બહુ ઓછો ફાયદો થાય છે.

સામાન્યતયા ચિકિત્સાની સરળતા ખાતર ત્રણ ભેદો પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) જેમાં ફુફ્ફુસગત યક્ષ્માની વિકૃતિ અલ્પ માત્રામાં હોય તો તેવા રોગીઓમાં જેમ બને તેમ જલ્દી સગર્ભાવસ્થાને પરિણત કરી એને હોસ્પિટલ વગેરેની સારી ચિકિત્સા આપવાથી રોગી સ્વસ્થ થાય છે. (૨) જેમાં યક્ષ્માના ખાસ લક્ષણો પ્રતીત થતાં હોય તેવા રોગીઓને સંપુર્ણ સંભાળ લેઇને પ્રસવકાલ સુધી પહોંચાડવા જોઈએ. (૩) જો યક્ષ્માનો પ્રસાર પૂર્ણમાત્રામાં થઈ ગયો હોય અને જો રોગી સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં આવે તો સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરવી. પરંતુ જો સગર્ભાવસ્થાના પાછળના માસોમાં સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરવાથી માતાને કંઇ ખાસ ફાયદો થતો નથી. આવા રોગીઓમાં બાળકને અનુલક્ષીને ઉદરપાટન ચિકિત્સા કરવી. આયુર્વેદના મત મુજબ આ પ્રકારના યક્ષ્મામાં સુવર્ણભસ્મ-સુવર્ણ વસંત માલતી-ચ્યવનપ્રાશાવલેહ-રાજમૃગાંકરસ-લોકનાથરસ-અભ્રકભસ્મ-ગળોસત્વ-સંશમનીવટી-પિપ્પલીપ્રયોગ-વિષાણુ ભસ્મ-વાસાવલેહ-દ્રાક્ષારિષ્ટ આદિ યોગોનું સેવન કરાવવું.

પાણ્ડુ અને સગર્ભાવસ્થા : સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સામાન્યતયા શરીરની જલીય ધાતુ રસરકતાદિ વધવાને કારણે રકતકણોની ન્યુનતા થાય છે. આને (*Physiological anaemia*) ફીઝીયોલોજીકલ એનીમિયા કહે છે આ ઉપરાંત આહારની અપુર્ણતાને કારણે ઘણી સ્ત્રીઓમાં જે પાંડુ જોવામાં આવે છે તેમા રકતકણ તથા હીમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ પ્રતિશત ઘટયું હોય છે. આને સગર્ભાવસ્થાનો સામાન્ય પાંડુ કહે છે. આવી સ્ત્રીઓને લોહ-ભસ્મ, નવાયસલોહ, દ્રાક્ષારિષ્ટ, ચ્યવનપ્રાશાવલેહ, મંડુરભસ્મ, સુવર્ણ માક્ષિકભસ્મ આપવા ખોરાકમાં દૂધ, માંસ, ઈંડા આદિનો વ્યવહાર હિતકર હોય છે. પાંડુથી પિડીત સ્ત્રીની ચિકિત્સા અવશ્ય કરવી જોઈએ.

બીજા પ્રકારનો ઘાતક પાંડુ (*Pernicious anaemia*) સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ક્વચિત્ જ થાય છે. કારણ કે ઘાતક પાંડુવાળા રોગીઓ મોટે ભાગે વૃદ્ધ હોય છે યા તો તેવા રોગીઓને સગર્ભાવસ્થા થતી જ નથી. આને મળતો પણ એથી ભિન્ન પાંડુ (*Pseudo pernicious anaemia*) સગર્ભાવસ્થામાં કેટલીકવાર જોવા મળે છે. આ (*Hyperchromictype*) હાઈપરક્રોમીક ટાઈપ પાંડુ હોય છે. આના લક્ષણો અંગસાદ, કલમ, ક્ષુદ્રશ્વાસ અને શોથ હોય છે. મોટે ભાગે સગર્ભાવસ્થાના પાછળના માસોમા થાય છે રકતની વૃદ્ધિ માટે યકૃતદ્રસ આપવો લાભદાયક છે. આ સિવાય લોહાસવ આપવો અથવા તો યકૃતસારની સુચિભસ્તિ આપવી. સંપુર્ણ સ્વસ્થતા તે- સગર્ભાવસ્થા પરિણત થયા બાદ જ આપડે છે પ્રસવ બાદ રકતસ્રાવ થવાનો આવા રોગીઓમાં વધુ સંભવ હોય છે. માટે દરેક રોગીને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રતિમાસે પરીક્ષા કરવી જોઈએ.

માનસ રોગોમા મોટે ભાગે ઉન્માદ વધુ જોવામાં આવે છે જેથી તેનું વર્ણન કરીએ છીએ.

સગર્ભાવસ્થા અને ઉન્માદ : પ્રજનનને કારણે ઉન્માદ ખાસ કરીને પ્રથમ પ્રસુતામાં સામાન્ય હોય છે. સગર્ભાવસ્થાને કારણે જે માનસિક અસમતોલતા આવે છે તે મેટાબોલીઝમમાં ફેરફાર વિષમયતા—ટોક્સીમીઆ તથા માનસિક ચિંતાને કારણે વતે ઓછે અંશે હોઈ શકે. માનસિક ચિંતા એ પ્રજનન ઉન્માદનુ કારણ છે. એના પરથી પ્રતીત થાય છે કે ચોથા ભાગના પ્રજનન ઉન્માદના રોગીઓમાં તે સ્ત્રી એકવચ્ચાવી હોય છે અન્ય રોગીઓમા સેપ્સીસ કે ટોક્સીમીયા (વિષમયતા) કારણરૂપ હોય છે. દેખીતી રીતે જ જો માનસિક સ્થિતિ નબળી હોય તો પ્રજનનના કાર્યભાર તેને વધુ નબળી બનાવી ઉન્માદ પેદા કરે છે આથી વિપરીત જો માનસિક સ્થિતિ સારી હોય તો ૭૫ પ્રતિશત પ્રજનન ઉન્માદના રોગીઓ સારા થાય છે. પ્રજનન ઉન્માદ એ પુનરાવર્તન પામનારો રોગ છે. જો બે વાર પ્રજનન ઉન્માદથી સ્ત્રી પીડાઈ હોય અને ફરી સગર્ભા બને તો સગર્ભાવસ્થાને પરિણત કરવી મોટે ભાગે સગર્ભાવસ્થાનો ઉન્માદ ૨૦ અઠવાડિયા બાદ થાય છે અને સ્ત્રી આત્મહત્યાનુ વલણ ધરાવે છે

પ્રસવોત્તર ઉન્માદ (*Puerperal insanity*) આ ઉન્માદ પ્રસવ બાદ થોડા દિવસમા જ ઉદ્દભવે છે. આમાં અનિદ્રા, ઊંઘ ન આવવી આ સર્વ પ્રથમ લક્ષણ છે માટે આવી ક્રિયાદ કરતી સ્ત્રીની સંભાળપુર્વક ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. શરૂઆતમાં જ ઊંઘ આવે એવા ઔષધો મોટી માત્રામાં આપવા જોઈએ.

હૃદ્રોગ અને સગર્ભાવસ્થા

પ્રત્યેક સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાના શરીરની સંપૂર્ણ વૈદ્યકીય તપાસ કરાવવી એ ઘણી અગત્યની છે. તે પણ જેમ વહેલા તેમ તથા માસાનુમાસિક નિયમિત રીતે થાય તો વધુ ઉત્તમ. એવા કેટલાક રોગો હોય છે જે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કષ્ટતર બને છે અને માતાના મરણના કારણરૂપ હોય છે જેમકે હૃદ્રોગ–હૃદ્રોગથી પીડાતી સ્ત્રી સગર્ભા બને તો હૃદ્રોગ હૃદય પર વધુ કાર્યભાર આવી પડવાથી વધુ દુષ્કર બને છે અને આવા સંજોગોમાં સગર્ભાવસ્થાને આગળ ન વધવા દેવી એ માતાના હિતમાં છે. અને એ ત્યારે જ શકય બને જ્યારે સવેળા તેની વૈદ્યકીય તપાસ થાય.

સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં હૃદયવિકૃતિ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં મળી આવે છે. ખાસ કરીને માઈટ્રલ વાલ્વની વિકૃતિ વધુ પ્રમાણમાં હોવ છે. એઓર્ટીક વાલ્વના વિકૃતિ એન્ડો કાર્ડાઇટીસ માયો કાર્ડાઇટીસ તથા જન્મબલ પ્રવૃત્ત હૃદય વિકૃતિ (*Congenitle heart disease*) આદિનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય છે. સગર્ભાવસ્થાને કારણે હૃદય પર અધિક કાર્યભાર આવે છે, તથા ગર્ભાશય પણ મોટું થઈને ઉદરમાં ઉપર આવી હૃદયના કાર્યમાં વિક્ષેપ નાંખે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં હૃદયવિકૃતિનું પ્રમાણ ૨૦ ટકા છે તથા મરણ પ્રમાણ ૫ ટકા છે. હાલ ઔષધોની ઉત્તરોત્તર થતી પ્રગતિને કારણે અન્ય રીતે થતું મરણ પ્રમાણ ઘટવાને કારણે હૃદય વિકૃતિથી થતું મરણ પ્રમાણ વધીને ૧૬ ટકા થયું છે.

સામાન્યતયા સ્વસ્થ હૃદય સગર્ભાવસ્થાના અધિક કાર્યભારને પહોંચી વળે છે. પરંતુ જો કોઇ રોગ વૈશિષ્ટય જેવી રીતે કે રૂમેટીઝમને કારણે નબળું પડયું હોય તો પોતાના કાર્યનું યથાવત સંપાદન કરી શકતું નથી. બીજો અગત્યનો મુદ્દો સ્ત્રીની પ્રજનનતા અથવા સુવાવડીની સંખ્યા પર રહે છે. ક્રમથી દરેક સુવાવડોથી ઉત્તરોત્તર હૃદય પર વધુ માઠી અસર થતી જાય છે. આથી જો પહેલી સુવાવડ વખતે થોડી મુશ્કેલીથી પુરે મહીને સ્વસ્થ બાળક અવતર્યું હોય છતાં બીજી સુવાવડ વખતે તે સ્ત્રીને હૃદયની વિકૃતિ સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતના મહીનાઓમાં ઉગ્રતયા માલમ પડે છે. અને તે એટલે સુધી કે માતાના રક્ષણ માટે સગર્ભાવસ્થાને પ્રસવકાલ પહેલાં પરિણત કરવી પડે. આવી સ્થિતિમાં જો સ્ત્રી પ્રથમ જ ગર્ભવતી થઇ હોય અને સ્વસ્થ બાળક ઇચ્છતી હોય તો તેને પ્રસવકાલ સુધી હૃદય વિકૃતિની ચિકિત્સા આપવી. અને પ્રસવકાળ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે ઉદરપાટન કરી ગર્ભને બહાર કાઢવો. અને તે વખતે બીજવાહીનીયોને હંમેશને માટે બંધ કરી દેવી જેથી તે ફરી ગર્ભવતી ન બને. જો પ્રથમ ગર્ભવસ્થા દરમિયાન જ હૃદયવિકૃતિ ઉગ્રત્તમ હોય તો સગર્ભાવસ્થાને પ્રસવકાળ પહેલા જ પરિણત કરવી આવશ્ય બને છે. જો સ્ત્રી બહુપ્રજાતા હોય અને આગળના સંતાનો જીવતા હોય તો તેવી સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થામાં હૃદય વિકૃતિની પ્રમાણ વધી જતાં કોઇ પણ જાતના અવરોધ વિના તેની સગર્ભાવસ્થા પરિણત કરી નાંખવી. જો કે આવી સ્ત્રીયોમાં ગર્ભાવત્તરણ સરળ તથા શીઘ્રતયા થાય છે. માટે જો શકય હોય તો પ્રસવકાળ સુધી તેને પહોંચવા દેવી,

કોઇપણ જાતનો નિશ્ચય કરતાં પહેલાં પુર્વ ઇતિહાસ છેલ્લો હૃદ્રોગનો હુમલો કેટલો ઉગ્ર હતો તે બાબત પર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

(ક્રમશઃ)

वर्ष ३२ अंक १ थी १२ 'आरोग्यसिन्धु'मां प्रगट थयेला लेखोनो अनुक्रम

"AROGYA SINDHU" Registered No. B. 5628

સ્નેહ પાકના પ્રકારો :- કાર્યભેદથી સ્નેહના પાકના ત્રણ પ્રકારો છે. મૃદુપાક મધ્યમપાક અને ખરપાક. જો કલ્કમાં રસ–કવાથ દુધ દહીં વગેરે હોય તો તેને મૃદુપાક કહે છે. જેમાં રસ વગેરે હોતા નથી પરંતુ નરમ હોય તો તેને મધ્યમ પાક કહે છે. તથા જેમાં કલ્ક બળીને કઠણ થઇ ગયો હોય તેને ખરપાક કહે છે. નસ્ય માટે જે સ્નેહો સિદ્ધ કરવામાં આવે છે તેને મૃદુપાક કહે છે. બધાજ કાર્યોમાં જેનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેને મધ્યમપાક કહે છે અને કેવળ અભ્યંગ માટે જેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેને ખરપાક કહે છે.

સ્નેહપાક સિદ્ધ કરવાનો સમય :- જો ઘી સિદ્ધ કરવામાં દુધનો પ્રયોગ થયો હોય તો એ દિવસમાં પ્રયોગ સિદ્ધ કરવો. કોઇપણ ઔષધિનો સ્વરસ નાખી ઘી સિદ્ધ કરવું હોય તો ત્રણ દિવસમાં પાક કરવો. કાંજી–મરડો વગેરેથી ઘી બનાવવું હોય તો પાંચ દિવસમાં પાક કરવો. આ જે દિવસોની મર્યાદા બતાવે છે એનો અર્થ એ છે કે દરરોજ થોડો થોડો સમય ઘી ઉકાળવું. અને છેલ્લે દિવસે સંપુર્ણ દ્રવ બળી ન જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળી ભરી લેવું. ઘૃત સિદ્ધ થયા પછી કડાઇ નીચે ઉતારી તરત જ ગાળી લેવું જોઇએ.

ઔષધસાધિત જુનું હોય તો પણ તેના ગુણોનો નાશ થતો નથી. ઘી શીતવીર્ય હોવાથી તેમાં ઔષધસાધિત ઘૃતમાં પણ તે તે ગુણો અવશ્ય રહે છે. જે જે ઔષધિઓથી ઘી સિદ્ધ કરવામાં આવે છે તે તે ઔષધિઓના ગુણ–વીર્ય–વિપાક અને પ્રભાવ તેમાં રહે છે. રોગ દુર કરવાની શકિત ઘીમાં વધુ હોય છે. ઘીથી રોગોની શાંતિ શીઘ્ર થાય છે. શરીર નિરોગી, બળવાન અને તેજસ્વી બને છે. જુના અને હઠીલા રોગોથી જે દરદીઓ કંટાળી ગયા હોય છે તથા જેમના પચન અવયવો કાર્ય કરવાને અસમર્થ બની ગયા હોય, ઉદાવર્ત–આધ્માન–અરોચક શિરોરોગ કૃશતા બળનાશ વગેરે ઉપદ્રવોથી જે પીડિત હોય તેમને માટે ઘી અમૃતતુલ્ય છે બાળક–સ્ત્રી–પુરૂષ–વૃદ્ધ વગેરે માટે ઘી લાભદાયક છે.

(સુશ્રુત)

શરીરજ્ઞાન

વૈદ્ય કુલાભાઈ મ. પટેલ

આપણું શરીર ચેતનાના અધિષ્ઠાનરૂપ પાંચ મહાભૂતોના વિકારોના સમુદાયરૂપ અને સમયોગવાહી છે. ઉચિત પ્રમાણમાં શરીરની ધાતુઓના મિલનથી રોગરહિત સ્થિતિમાં રહે તો સમયોગવાહિ કહેવાય છે ત્યારે ધાતુઓના આધિક્ય કે ન્યુનતાને પરિણામે તેમનું વિષમ મિલન થતાં તે રોગયુક્ત સ્થિતિમાં આવી પડે તો અસમયોગવાહિ કહેવાય છે. ધાતુઓમાં વિષમતા પેદા થતાં દેહને પીડા થાય છે અથવા તેનો વિનાશ થાય છે. ધાતુઓની ન્યુનતા કે અધિકતાને વિષમતા કહે છે. લઘુ વૈષમ્યથી રોગોત્પત્તિ થતાં શરીરને કલેશ થાય છે. દુસાધ્ય રોગોત્પાદક મહા વૈષમ્યથી શરીરનો નાશ થાય છે. અર્થાત મૃત્યુ આવે છે.

શરીરને ધારણ કરે તે ધાતુ. આ દષ્ટિએ દોષ, ધાતુ અને મલ પ્રાકૃત અવસ્થામાં દેહનુ ધારણ કરનારા હોઈ ધાતુ કહેવાય છે. બીજુ, જ્યાં સુધી આ ધાતુઓ સમપ્રમાણમાં હોય ત્યાં સુધીજ આરોગ્ય છે. એટલે ધાતુઓની સમતા સમજવા જેવી છે.

આમ તો રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર સમ પ્રમાણમાં નથી. વાત પિત્ત અને કફનું પ્રમાણ પણ સરખું નથી અને મૂત્ર, પુરીષ તથા સ્વેદના પ્રમાણને સરખું કહ્યું નથી. તો સમપ્રમાણ એટલે શું સમજવુ ?

શાસ્ત્રકારે આ સમતાનો અર્થ સરખા વજનમાં એવો કદાપિ કર્યો નથી. જેટલા પ્રમાણમાં એ વિદ્યમાન રહીને શરીરને નિરોગી રાખે તેટલું પ્રમાણ એજ સમપ્રમાણ. તેથી વિરૂદ્ધ જે પ્રમાણ ધાતુઓનું મિલન રોગકારક બને તે વિષમ પ્રમાણ. એટલે ધાતુઓનું વૈષમ્ય તો સહજ સિદ્ધ છે, આ આરોગ્યકારક વૈષમ્યને આરોગ્યની દષ્ટિએ સમ કહ્યું છે ત્યારે આરોગ્ય આપનાર કાદાચિત્ક વૈષમ્યને રોગની દષ્ટિએ વિષમ કહ્યું છે.

અંજલિ પ્રમાણમાં શરીરના ભાવો ગણાવ્યા છે તે પણ આ રીતે તો યોગ્ય નહિ કહી શકાય. કેમકે આયિક અને નિત્યગ કાલને અનુસરીને તેમજ દીર્ઘ, હ્રસ્વ, સ્થુલ તથા કૃશ --આ શરીરોને અનુકુળ રહીને ધાતુઓનું વત્તાઓછાપણું બદલાતું રહે છે. સવારે કફ વધે, બપોરે પિત્ત વધે, બાલ્ય કાળમાં વાયુ વધે વાર્ધક્યમાં વાત વધે, હેમંતમાં કફ વધે, ગ્રીષ્મમાં વાત વધે, ઊંઘવાથી કફ વધે, જાગરણથી વાત વધે, બાલ્યમાં શુકાલ્પત્વ હોય, કન્યાઓમાં સ્તન્ય તથા આર્તવનો અભાવ હોય– આ બધી બાબતોનો વિચાર કરતા અંજલિ પ્રમાણ એકધારૂં જળવાઈ રહે એમ માની શકાય નહિ, તેથી ધાતુઓનું સમપ્રમાણ સમજવાની સુંદર ચાવી શાસ્ત્રકારે આપી દીધી છે કે શરીરનું આરોગ્ય જોઈને ધાતુઓનું સામ્ય કહેવું અને અનારોગ્ય જોઈને તેમનું વૈષમ્ય જાણવું. અલબત્ત, આ વૈષમ્ય કાદાચિત્ક વૈષમ્ય જ સમજવાનું છે. નૈસર્ગિક વૈષમ્ય કુદરત નિર્મિત છે અને તે આરોગ્ય આપે છે.

આ ઉપરથી એક વસ્તુ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે કે ધાતુઓનું પ્રમાણ વધતું ઓછું થાય તેથી રોગ નથી આવતો. દરરોજના અનુભવથી આપણે કહી શકીએ છીએ કે દૈનિક અને આર્તવ ધાતુવૈષમ્ય ચાલુ હોવા છતાં આપણામાંના ઘણા આરોગ્ય અવસ્થાને ટકાવી રાખી શકીએ છીએ. વૃષ્ય પ્રયોગથી શુક્રવૃદ્ધિ થતાં ધાતુ વૈષમ્ય થયું. તેવીજ રીતે બાળકની વધતી જતી ધાતુઓ પણ વૈષમ્યકારક બની. પણ ત્યાં રોગના દર્શન થાય છે. બંને પરિસ્થિતિ આરોગ્યતાની નિર્દેશક છે. કારણ એ છે કે વૃષ્ય પ્રયોગથી શુક્રવૃદ્ધિ એટલા પ્રમાણમાં થઈ છે કે તે પ્રાકૃત માપથી આગળ વધી નથી અને બાળકમાં વયને અનુરૂપ એવી ધાતુઓની વૃદ્ધિ પણ પ્રાકૃત

માપમાં જ થતી હોય છે એટલે પણ પ્રાકૃત માપ થયું. કારણ કે પ્રાકૃત માપની, ધાતુ-સામ્યની આપણી પરીક્ષા આટલું જ કહે છે કે જે અવિકારકારક માપ તે પ્રાકૃત માપ. વૃદ્ધિ પોતાની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરીને જ્યારે વિકારકારી બને ત્યારે જાણવું કે ધાતુનું પ્રમાણ આવશ્યકતા કરતાં વધ્યું છે અર્થાત ધાતુવૈષમ્ય થયું છે.

એટલે પ્રકૃતિસ્થ દોષવિકાર કરે જ નહિ એ એક નિયમ સ્પષ્ટ થયો. સ્થાનાંતરમાં ખેંચાઈ ગયેલું પિત્ત દાહ વગેરે પિત્તનાં લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે ત્યાં દોષ પ્રાકૃત હતો છતાં રોગોત્પત્તિ કેમ થઇ? એવી શંકા કરવાનું કારણ નથી કેમકે દોષ તો પ્રાકૃત છે જ પરંતુ જે સ્થાનમાં તે આકૃષ્ટ થયો છે ત્યાં રહેલા દોષની સાથે મળીને તે પ્રમાણાધિકયને પામેલો છે એટલે એ દષ્ટિએ વૃદ્ધ બન્યો છે. સ્વપ્રમાણમાં રહેલી રકત વગેરે ધાતુઓને વાતાદિ દોષો દુષિત કરે છે ત્યારે વૃદ્ધ દોષો રકત વગેરે ધાતુઓના ગુણોમાં હીનતા કે વૃદ્ધિ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ગુણની હાનિ કે ગુણની વૃદ્ધિ દ્વારા એ ધાતુઓમાં પણ હાનિ કે વૃદ્ધિ થઇ છે જ, અને ત્યારે જ રોગોત્પતિ શકય બને છે. આ રીતે પ્રાકૃત ધાતુથી રોગ થઇ શકે નહિ એમ સિદ્ધ થાય છે.

વાત, પિત્ત અને કફનું સામ્ય અને એની દ્વારા રસાદિ ધાતુઓ તથા પુરીષાદિ મલોનું સામ્ય એ આરોગ્ય છે. ત્યારે દોષોનું વૈષમ્ય અને એમની દ્વારા દુષ્યોની પણ વિષમતા એ અનારોગ્ય છે, એને વિસ્તારથી સમજાવવાની હવે જરુર રહેતી નથી. હવે તો આપણે એક સાથે ધાતુઓની વૃદ્ધિ અને હ્રાસ કેવી રીતે થાય છે અને શરીર ઉપર તે કેવી રીતે અસરકારક બને છે તે જ જોઇએ.

ઉદાહરણથી વિષયને સમજવાનું સરળ બને છે તેથી આપણે દ્રવ્યોના ઉપયોગ દ્વારા આ બાબતનો વિચાર કરીએ. જેમકે દુધનો પ્રયોગ. તે કફ, શુક્ર વગેરેની વૃદ્ધિ કરે છે, કેમકે કફ અને શુક્ર વગેરેના ગુણો સાથે તેના ગુણોનું સામ્ય છે. પણ પિત્ત, રકત વગેરે આગ્નેય દ્રવ્યોના ગુણોથી દુધના ગુણ વિપરિત છે એટલે પિત્ત અને રકત વગેરેના દૂધથી હ્રાસ થશે. આમ એક સાથે દુધથી કફના ગુણ વધશે ત્યારે પિત્તના ગુણ ઘટશે. આમાં જાતિથી વિપરીત કરતાં ગુણથી જે વિપરિત હોય તેજ વિરોધી દ્રવ્યના ગુણોનો હ્રાસ કરનાર બનશે એ ધ્યાનમાં રાખવું. ઉદાહરણ તરીકે ગોમુત્રને લઇએ. એમાં દ્રવત્વ છે, કફમાં પણ દ્રવત્વ છે. એ દષ્ટિએ સમાનનો સમાનથી વધારો થાય થવો જોઈએ, છતાં એમ નહિ થતાં ગોમુત્રથી કફનો હ્રાસ થાય છે કારણ કે ગોમુત્રમાં કટુ, રૂક્ષ, ઉષ્ણ વગેરે ગુણ છે તે કફના ગુણોથી વિપરીત છે. એટલે સ્નિગ્ધ. તથા મધુર કફને એ પોતાના તીક્ષ્ણ ગુણોથી ઘટાડી દે છે.

તેલ ચિંકિત્સા કરતી વખતે જે દોષની વૃદ્ધિ કરનારૂં દ્રવ્ય વાપરીએ તેથી વિપરીત ગુણવાળા દોષોનો હ્રાસ કરનારૂં દ્રવ્ય વાપરવાની જરૂર રહેતી નથી. એક જ દ્રવ્યથી એક સાથે બે કામ થઇ જાય છે. પણ આ ભેષજનો પ્રયોગ ઉચિત પ્રમાણમાં થવો જોઈએ અને ઉચિત કાલ સુધી થવો જોઈએ. કફને હરવા માટે કટુ દ્રવ્યનો ઉપયોગ તો કર્યો પરંતુ તેનાથી કફની હાનિ થઇ; અને પિતની વૃદ્ધિ થઇ અને એને પરિણામે બંનેનું પ્રમાણ આરોગ્ય આપે એટલું થઈ ગયું છતાં પણ કટુનો પ્રયોગ તો ચાલુ રહયો તો એનું પરિણામ પિત્તની વૃદ્ધિમાં આવવાનું અને પાછી રોગોત્પત્તિ થવાની. પહેલાં કફનો રોગ હતો હવે પિત્તનો રોગ થવાનો. એટલે ઔષધનો સમ્યક્ પ્રયોગ થવો જોઈએ તોજ

વિરોધી દોષોમાંના વૃદ્ધને ઘટાડીને તથા હીનો વધારીને ધાતુસામ્ય સ્થાપી શકાય.

હવે ધ્યાનમાં આવ્યું હશે કે ઔષધોનો ઉપચાર ધાતુસામ્ય માટે છે અને સ્વસ્થવૃત્તના નિયમોનું પાલન પણ ધાતુઓની વિષમતામાંથી બચવાનું છે. આયુર્વેદનું પ્રયોજન ધાતુસામ્યની ક્રિયા સિવાય બીજું કંઇજ નથી પણ કોઈ કહે કે ધાતુઓની વિષમતામા ઔષધસેવન જરૂરી ખરૂં, પરંતુ જે સ્વસ્થ છે એને તો ધાતુસામ્ય સિદ્ધ છે એને શું સાધ્ય સિદ્ધ કરવાનું છે કે આ બધી બાબતોનો વિચાર કરે ! એનું સમાધાન એ છે કે ધાતુસામ્યની પરંપરા જાળવવી હશે તો ધાતુ સામ્યને અનુરૂપ આહારવિહાર વિના ચાલી ન શકે. સાત્મ્ય ગણાતા રસગુણ અને આહારની બનાવટોનો ઉચિત ક્રમમાં ઉપયોગ કરીને જ આપણે ધાતુસામ્ય જાળવી શકીએ. જેમકે મધુર, અમ્લ વગેરે ગુણ છે. ગુરુ, લઘુ વગેરે ગુણ છે અને ખાદ્ય, પેય, યવાગુ વગેરે આહારની બનાવટો છે. આ બધાનું ક્રમથી સેવન કરવાનું કહ્યું છે તે આ રીતનું છે. મધુર રસનું સેવન કર્યા પછી તેનાથી ઉત્પન્ન થતા કફની વૃદ્ધિને રોકવા માટે કટુ વગેરે રસોનો ઉપયોગ રસક્રમ છે. ગુરુ ભોજન જમીને ઉપરથી લઘુ ગુણવાળા આહારનું સેવન ગુણક્રમ છે. યવાગુનું ભોજન કર્યા પછી તેને પચાવવા માટે ઉપરથી પેયા વગેરેનો ક્રમ યોજાય તે આહારક્રમ છે. જેમના ભોજનમાં વિવિધ વાનીઓનું અસ્તિત્વ હોય તેમને માટે આહારક્રમનો આ નિયમ પાળી શકાય પણ જે એકજ પ્રકારનો આહાર લેતા હોય તેમને માટે કયો ક્રમ યોજવો ? એ એક પ્રશ્ન ખરો. પરંતુ ત્યાં તો જે પ્રકારનો આહાર વિશેષ લેવાતો હોય તેનાથી વિપરિત ગુણવાળા વિહારની યોજના કરવી રહી. ઉદાહરણ તરીકે જેઓ મધુરરસવાળો આહાર ખાસ લેતા હોય તેમને માટે કફવૃદ્ધિની વિનાશક એવી વ્યાયામ વગેરે ચેષ્ટાઓ જરૂરી બને છે. એથી કફનો હ્રાસ થઇ ધાતુસામ્ય જળવાઇ રહે છે.

આહાર અને ઔષધની યોજનાથી ધાતુસામ્ય કેવી રીતે સધાય છે તે જોયા પછી સ્વસ્થવૃત્ત દ્વારા પણ એવુંજ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તે જોઇએ.

દેશ, કાલ તથા શરીરના ગુણોથી વિપરીત કર્મ તથા આહારના પદાર્થોનો સમ પ્રયોગ, સઘળા અતિયોગોનો નિરોધ, ઉદીર્ણ અને ગતિવાળા મુત્ર વગેરેના વેગોનું અસંધારણ, અને સાહસકર્મનો ત્યાગ–ધાતુસામ્ય જાળવવા માટે આટલું સ્વસ્થવૃત્ત છે. તેમા મરૂ દેશમાં ઊંધ દેશવિપરીત કર્મ છે. વસંતમાં વ્યાયામ કાલવિપરીત કર્મ છે. સ્થુળ શરીરવાળાને વ્યાયામ, રાત્રિજાગરણ વગેરે શરીરવિપરીત કર્મ છે. આજ પ્રકારે વિપરીત આહારની યોજના પણ થઇ શકે. પરંતુ આગળ કહ્યું છે તે પ્રમાણે આ ક્રિયાઓ તથા આહારનો સમયોગ જાળવવો પડશે. અન્યથા દોષવૃદ્ધિ થઇ ધાતુવૈષમ્ય થશે. વેગોનું વિધારણ વાતપ્રકોપ દ્વારા ધાતુવૈષમ્ય પેદા કરે છે ત્યારે સાહસ તો શોષનું નિદાન છે. પોતાના જીવનની રક્ષા કરનાર પુરુષે સાહસ કર્મનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. કારણ કે જીવતો પુરુષ જ કર્મનું ઇષ્ટફળ ભોગવે છે એ શાસ્ત્રવચન પ્રમાણે પુરૂષે સાહસથી બચવું એથી વિશેષ કહેવાની જરૂર નથી.

આયુર્વેદનો સિદ્ધાંત છે કે સામાન્ય હમેશાં બધા પદાર્થોની વૃદ્ધિનું કારણ છે અને વિશેષ વિભિન્નતા સર્વ પદાર્થોના હ્રાસનું કારણ છે. આ બંનેનો શરીરની સાથેનો સંબંધ સર્વ પદાર્થોની વૃદ્ધિ તેમજ હ્રાસનું કારણ બને છે. આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરની ધાતુઓ સમાન

ગુણવાળા અથવા સમાનગુણનું આધિક્ય ધરાવતા ભોજન પદાર્થોના નિત્ય સેવનથી વધે છે, ત્યારે વિપરીત ગુણવાળા કે વિપરીત ગુણના આધિક્યવાળા ભોજન પદાર્થોના નિરંતર સેવનથી ઘટે છે. ગુરૂ, લઘુ, શીત, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, રુક્ષ, મંદ તીક્ષ્ણ, સ્થિર, સર, મૃદુ, કઠિન, વિશદ, પિચ્છિલ, શ્લક્ષ્ણ, ખર, સુક્ષ્મ, સ્થુલ, સાન્દ્ર અને દ્રવ આ વીસ ગુણ છે તે નિરંતર ગુરૂ આહારના સેવનથી વધે છે ત્યારે એવા આહારથી વિપરીત એવો લઘુ ગુણ ઘટે છે. એજ પ્રમાણે લઘુ ગુણ લઘુ આહારના નિરંતર સેવનથી વધે છે ત્યારે ગુરૂગુણ ઘટે છે. આજ પ્રમાણે સર્વ ધાતુઓના ગુણ સામાન્યથી વધે છે અને વિશેષથી ઘટે છે એમ સમજવું.

આ નિયમ પ્રમાણે માંસના સેવનથી શરીરની અન્ય ધાતુઓના પ્રમાણમાં માંસની વિશેષ વૃદ્ધિ થાય છે. રક્તની વૃદ્ધિ રક્તથી, મેદની વૃદ્ધિ મેદથી, વસાની વૃદ્ધિ વસાથી, અસ્થિની તરૂણ અસ્થિઓથી, મજ્જાની મજ્જાથી, શુક્રની શુક્રથી, અને ગર્ભની તરૂણ ગર્ભથી વૃદ્ધિ થાય છે. આ બધા સમાન ગુણવાળાં સજાતીય દ્રવ્યો છે. તે સામાન્ય યોગથી સમાન ધાતુની વૃદ્ધિ વિશેષ કરે છે, પરંતુ સાથે સાથે અલ્પ પ્રમાણમાં અન્ય ધાતુઓનાં પણ પોષક બને છે. આત ગર્ભનો અર્થ ઇંડા લેવાનો છે.

પણ સામાન્યથી સામાન્યની વૃદ્ધિનો આ પ્રયોગ આહારના પદાર્થની ગેરહાજરીથી, હાજર હોવા છતાં અયુક્ત લાગવાથી, તે પદાર્થો તરફ ઘૃણા ઉત્પન્ન થવાની કે બીજા કોઇ કારણથી થઈ શકે નહિ ત્યાં સમાન ગુણનું આધિક્ય ધરાવતા વિજાતીય ભોજન પદાર્થો દ્વારા થઈ શકે. જેમકે–

શુક્રક્ષયમાં દુધ અને ઘી તથા મધુર, શીત તેમજ સ્નિગ્ધ ગણાતાં બીજાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો.

મુત્રક્ષયમાં ઇક્ષુરસ, વારૂણીમંડ, દ્રવ, મધુર, અમ્લ, લવણ તથા ઉપક્લેદી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

પુરીષક્ષયમાં કુલ્યાષ, અડદ, કુષ્કુંડ, બકરાનો મધ્ય દેહ, જવ, શાક અને ધાન્યામ્લનો ઉપયોગ કરવો.

વાતક્ષયમાં કટુ, તિક્ત, કષાય, રૂક્ષ, લઘુ અને શીત દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો.

પિત્તક્ષયમાં અમ્લ, લવણ. કટુ, ક્ષાર. ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો.

શ્લેષ્મક્ષયમાં સ્નિગ્ધ, ગુરુ, મધુર, સાન્દ્ર અને પિચ્છિલ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો.

આહારની માફક વિહાર પણ વૃદ્ધિકર બને છે. જેમકે નિદ્રાથી કફની વૃદ્ધિ, જાગરણથી વાયુની વદ્ધિ વગેરે.

માનસિક ભાવો પણ વૃદ્ધ કરનારા થઈ શકે છે. શોક શોષણ કરનારાં કારણોમાં પ્રધાન છે. નિવૃત્તિ પુષ્ટિકારકોમાં પ્રધાન છે. વગેરે

સમાનગુણવાળા આ આહાર અને કર્મોનો સતત પ્રયોગ જ સમાનગુણોની વૃદ્ધિ કરનાર નીવડે છે. એમના પ્રાસિંગિક પ્રયોગો અકિંચિત્કર છે.

વૃદ્ધિનું જે કારણ છે એવા સામાન્યનો વિસ્તારથી વિચાર કર્યા પછી હવે આપણે શરીરજ્ઞાનમાં આવશ્યક એવી કેટલીક બાબતોને પણ જોઇ લઇએ.

સંપૂર્ણતયા શરીરની વૃદ્ધિ કરનારા ભાવ

યૌવનમાં ૧૭ થી ૨૦ વર્ષ સુધીમાં શરીરની જે વૃદ્ધિ આપણે જોઇએ છીએ તે કાલના મહિમાથી છે. શરીર વૃદ્ધિના હેતુ તરીકે અદ્દસ્યને પણ ગણેલ છે એને સ્વભાવસંસિદ્ધિ પણ કહે છે. ત્રીજું કારણ આહારની સંપત્તિ છે. ચોથા કારણમાં અતિવ્યવાય, મનોભિઘાત વગેરે વિઘાતકર ભાવોના અભાવનો સમાવેશ કરેલો છે.

બળની વૃદ્ધિ કરનારા ભાવ

જે દેશમા બળવાન પુરૂષો જન્મતા હોય તે બળવાન પુરૂષોનો દેશ કહેવાય છે તેમા જન્મેલા મનુષ્યો દેશના મહિમાથી જ બળવાન બળવાન હોય છે

જે કાળમા બળવાન પુરૂષો જન્મે તે કાળમા મનુષ્યનો જન્મ થાય તો તે બળવાન બને છે હેમંત અને શિશિરમા જન્મ બળનુ કારણુ બને છે એ કાળમહિમાથી બને છે

શુક્ર, આર્તવ અને ગર્ભાશયની ગુણોની સંપતિ બળનુ કારણુ છે એટલે કે બીજ અને ક્ષેત્ર પણુ બળવાન જોઇએ

આહાર, શરીર અને સાત્મ્યની ઉત્કૃષ્ટતા બળનુ કારણુ છે મનની ઉત્કૃષ્ટતા પણુ બળદાયક છે

આ ઉપરાંત સ્વભાવસિદ્ધિ, વ્યાયામ વગેરે કર્મ યૌવન અને પિતની પ્રસન્નતા બળની વૃદ્ધિ કરનારા ભાવો છે

આહારને પચાવનારા ભાવ

ઉષ્મા, વાયુ, ક્લેદ, સ્નેહ, કાલ અને સમયોગ —આ આહાર પરિણામકર ભાવો છે

એમા સાક્ષાત કારણુ તો ઉષ્માજ છે વાયુ વગેરે અન્ય કારણો એના સહાયક છે તે આ પ્રમાણે મદદરૂપ બને છે દુરના આહારને વાયુ અગ્નિની પાસે લઈ જાય છે. જેમકે પ્રાણવાયુ અન્નને કોષ્ઠમા લઇ જાય છે. સમાન વાયુ વડે અગ્નિનુ ઉત્તેજન થાય છે એ જોતાં અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરવાનુ કામ પણુ વાયુ જ કરે છે ક્લેદથી આહારમાં શિથિલતા પેદા થાય છે સ્નેહ મૃદુતા લાવે છે. કાલ સુપકવતા કરે છે. અને સમયોગથી પાચન અને ધાતુઓનુ સામ્ય થાય છે

ઉપરના આહાર પરિણામકર ભાવોથી પચવા માંડતો આહાર જેમ જેમ પચતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ગુણોથી શરીરમા સ્થિત સમાનગુણોને પુષ્ટ કરતો જાય છે શરીરગુણથી વિરૂદ્ધ આહારગુણો શરીરના ગુણોનો નાશ કરે છે હ્રાસ પામેલા એ શરીરગુણો શરીરનો નાશ કરે છે. એટલે શરીરને જે ગુણોની જરૂર હોય તેના ગુણવાળો કે જે ગુણોની જરૂર ન હોય તેવા ગુણનો હ્રાસ કરનારો આહાર લઇને શરીરને ટકાવી રાખવામા આવે છે

સાર અને કિટ્ટની દૃષ્ટિએ શરીરના ગુણ બે પ્રકારના છે. સારમાથી સારની અને કિટ્ટમાથી કિટ્ટની પુષ્ટિ થાય છે પરિસ્થિતિને અનુસરીને તેઓ ધાતુઓ કે મલોનુ કામ કરે છે બીજી રીતે વિચારીએ તો દોષ, ધાતુ અને મલ શરીરનુ ધારણ કરે તેના પ્રમાણમા હોય ત્યાસુધી તે ધાતુઓ છે અને વિકૃત કરે એટલા પ્રમાણમા તે વધી જાય (કે ઘટી જાય) ત્યારે તે મલો છે એ કાર્યવાહક શબ્દોથી કહેવુ હોય તો શરીરના ગુણ બે પ્રકારના છે પ્રસાદભૂત અને મલભૂત શરીરને પીડાકારક ગુણ મલભૂત છે જેમકે શરીરના છિદ્રોમાં વિવિધ રૂપવાળા અને બહાર જવાને તૈયાર થયેના મલ, પરિપકવ ધાતુઓ, પ્રકુપિત વાતાદિ દોષો, અને બીજા પણ શરીરમા રહેના ભાવો કે જે શરીરના ઉપઘાત માટે જાય છે તે બધાને મલ કહે છે તે સિવાયના બાકીના તમામને પ્રસાદ કહે છે.

આમ શરીરના અવષ્ટભક એવા સાર અને કિટ્ટ અંશો ધાતુઓ ખરા, પણ શરીરને ઉપઘાતક બને ત્યારે તે મલો પણ ખરા એમને ઉપઘાતક બનાવનારા વાત, પિત્ત અને કફ છે દુષિત કરવાનો આ ત્રણનો સ્વભાવ છે એટલે તો તે દોષો કહેવાય છે સમસ્ત સેંદ્રિય અને નિરિન્દ્રિય દેહમા આ દોષોની ગતિ છે તેથી તે ધાતુઓ અને મલોને પણ દુષિત કરે છે પ્રકૃતિભૂત વાતાદિ દોષોનુ ફળ આરોગ્ય છે તેથી બુદ્ધિમાનોએ આ ત્રણે દોષોને સમ અવસ્થામા એટલે કે પ્રકૃતિમા રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ

આ રીતે આપણુ શરીર દોષ, ધાતુ અને મલરૂપ છે ધાતુવૃદ્ધિમા આ ચીજ ગુણ સામાન્ય નહિ ધરાવતી હોવાથી ધાતુવૃદ્ધિ નહિ કરે તેથી શરીરને ઉપકારક થશે અને આ ચીજ ગુણ સામાન્ય ધરાવતી હોવાથી એની વૃદ્ધિ કરીને શરીરને અપકારક થશે આ પ્રકારનુ શરીરજ્ઞાન આરોગ્ય સાચવવા માટે જરૂરી છે એટલે દરેકે અહીં રજુ કરેલી શરીરજ્ઞાનની બાબતોથી માહિતગાર રહેવુ આવશ્યક છે

કુંવાર મૂલસત્વ

લેખક :
વૈદ્ય એસ. જી. જોષી

કુંવાર મૂલસત્વ દમ, ઉધરસ, જીર્ણ ઉધરસ અને ફેફસાંમાં કફવૃદ્ધિ એ વિકારો પર ઉત્તમ ફાયદો કરે છે એવો મારો અનુભવ છે. ઉધરસના પ્રકારોમાં મોટે ભાગે ફેફસાં અને તેની નળીઓ ચીકણા સફેદ દ્રવ પદાર્થથી ભરાઈ જાય છે તેથી શ્વાસોચ્છવાસમાં વિઘ્ન પેદા થાય છે. આથી ઉધરસ આવે છે. ખુબ જ ખાંસ્યા પછી થોડો કફ બહાર નીકળે છે. અને રોગીને જરા સારૂં લાગે છે. આ પ્રમાણે ખાંસી ખાંસીને ઘણો કફ નીકળ્યા પછી રોગીને ઘણું સારૂં લાગે છે. પણ ફરીને પાછો ફેફસાંમાં કફ ભેગો થયો કે પાછી એ જ સ્થિતિ ફરીને ચાલુ થાય છે.

આવી પુનરાવૃત્તિથી રોગી કંટાળી જાય છે. કફ જેટલો જાડો અને ચીકણો વધારે એટલો તે વધારે દુઃખી થાય છે. તેને રાત્રે ઊંઘ પણ બરાબર આવતી નથી. તેથી તેની શારીરિક તાકાત ધીમે ધીમે ક્ષીણ થતી જાય છે અને તે અશક્ત બને છે.

આવે વખતે કફની ચીકાશ ઓછી કરવી અને તેને પાતળો કરવો એ વાતની ખાસ જરૂર હોય છે. કેટલાક રોગીઓમાં ઉધરસનો હુમલો એકદમ જ અને જોરમાં આવે છે. આને જ દમ કહેવામાં આવે છે. કેટલાકને હુમલો નથી આવતો પણ કફની ઉત્પત્તિ કાયમ ચાલુ જ હોય છે. આવી સ્થિતિ સાધારણતઃ વૃદ્ધ અને કફપ્રકૃતિ લોકોમાં જોવા મળે છે.

કુંવારના મૂળમાંથી તૈયાર કરેલું કુંવારમૂલસત્વ આ વિકારમાં ઉત્તમ ગુણ બતાવે છે. આનાથી કફ પાતળો થઈને તેની ચીકાશ ઓછી થાય છે. આથી ઉધરસ આવતાં જ કફ સહેલાઇથી બહાર નીકળી આવે છે. સુકી ઉધરસ અને ક્ષયજ કાસમાં આ સત્વનો ખાસ ફાયદો થતો નથી. તે જ પ્રમાણે કફ સાથે લોહી પડતું હોય એવા રોગી પર પણ મેં આનો ઉપયોગ કરી જોયો નથી. પણ કફયુક્ત ઉધરસ અને દમ આ વિકારો ઉપર મેં આનો ઉપયોગ કર્યો છે અને તેમાં આ સત્વથી સારો ફાયદો થાય છે તથા રોગીને ઘણો આરામ મળે મળે છે એવો મારો અનુભવ છે.

ઉપરાંત આ મૂલસત્વથી પાચનક્રિયા સુધરે છે, ભુખ સારી લાગે છે. યકૃત અંગેના વિકારો નષ્ટ થાય છે–તેનું કાર્ય સુધરે છે. આ પ્રમાણે તે શક્તિવર્ધક દવા પણ છે.

કુંવારનાં લાબરાં જુદાં કાઢી નાંખવાં, તેનાં ફક્ત મૂળ જ લેવાં. તેના ટુકડા કરી નાખીને સુકવવાં. ટુકડા કર્યા વિના સુકવવામાં આવશે તો તે સુકાશે નહિ પણ વધ્યા જ કરશે. સાધારણતઃ એક અઠવાડીયામાં તે સુકાઇ જાય છે પછી તેને ખાંડવા તેથી મુળના અંતર્ભાગમાં રહેલો પિષ્ટમય પદાર્થ નીકળશે તે બારીક ચાળણીથી ચાળીને જુદો કાઢવો. ભુંસું ફેંકી દેવું. આ પિષ્ટમય દ્રવ્ય એટલે જ કુંવાર સત્વ.

સાધારણપણે ૧॥ માસો કુંવાર મૂલસત્વ મધ અંગર પાણી સાથે દિવસમાં બે અથવા ત્રણ વાર આપવું, જરૂર લાગે તો દમ–ઉધરસની બીજી દવા સાથે પણ આપી શકાય.

આ પ્રયોગ મને કાનડી ભાષામાં લખાયેલા એક જુના હસ્તલિખિત પુસ્તકમાંથી મળ્યો છે. તેમાં મેં થોડો ફેરફાર કર્યો છે. મૂળ પ્રયોગ નીચે પમાણે છે.

કુંવારનાં મૂળ મંદાગ્નિ પર સાધારણ શેકવાં પછી તેને સારી રીતે દબાવીને તેમાંથી રસ કાઢવો. (નીચોવવાં). આ રસ એક તોલો એટલા જ મધ સાથે દમવાળાને આપવો–દમ મટી જશે.

આ પ્રયોગ મેં દમવાળાઓ ઉપર કરી જોયો. તેનો સારો ફાયદો જણાયો.

આ પ્રયોગ પરથી મને સત્વની કલ્પના આવી. અને મેં અમલમાં પણ મુકી. મારા દમના રોગીઓને હું આ કુંવાર મુલસત્વ જ આપું છું. તેનાથી તેમને ફાયદો થાય છે. સત્વ ખાવામાં કડવું લાગતું નથી. તેથી કફ પાતળો થઈને છુટી જાય છે અને રોગીને આરામ મળે છે.

(आयु. पत्रिकामांथी साभार)

મુખ દૂષિકા–વય: પિટિકા–ખીલના ઉપચાર

લેખક–અમૃતલાલ ડી. ગણાત્રા. L. A. M. S.

જહ઼ેં ચહેરા બહુત 'બે ઢબ' મુંહાસોંસે ભરા,
હમ યહ કહતે હૈ કિ વો જ'ધઈકે મોતીચૂર હૈ.

આ પ્રકારનો કટાક્ષ કોઇ હિન્દી કવિએ કર્યો છે; આમ તે કટાક્ષમાં બીજો પણ ભાવ રહેલો છે છતાં એટલું સાચું લાગે છે કે આ ખીલ–મુંહાસા થવાથી ચહેરો કદરૂપો બની જાય છે અને તેનો ઘણાંને ખેદ હોય છે.

આ ખીલ મટે કેમ, એ સૌને–ખાસ કરીને નવયુવાનોને ચિંતાતુર કરી મૂકે છે.

આયુર્વેદમાં, કફના પ્રકોપથી સેમળાના ઝાડના કાંટા જેવી જુવાન માણસના મુખ પર જે ફોલ્લીઓ ઉઠે છે તેને, મુખની શોભા બગાડનાર મુખદુષિકા–ખીલ કહે છે. જ્યારે, પાશ્ચાત્ય વૈદક એક પ્રકારનાં કૃમિ–જીવાણું એકની એસીલીઅસ ચામડીની અંદરની તૈલ ગ્રંથીઓ–સીબેસીઅસ ફોલીકલ્સ પર આક્રમણ કરવાથી ખીલ ઉઠે છે એમ માને છે. ઉપરાંત આ ચીકાશવાળી ચામડી પર આવાં બીજાં જીવાણુંઓ પર આશરો પામે છે.

સાધારણ રીતે આ ખીલ–તારૂણ્ય પિટિકા સત્તર–અઢારથી પચીસ–ત્રીસ વરસની ઉંમર આસપાસના યુવાન–યુવતીઓના મોં અને ગાલ પર થતાં જણાય છે અને તે વેદના કરે છે. ખાસ કરીને, દાઢી,–હોઠ અને નાકની અણી પર થયેલા ખીલ વિશેષ પીડા કરે છે.

ઉષ્ણ પ્રદેશના વસનારાઓમાં, વિલાસી–અસંયમી વાતાવરણ વચ્ચે જીવનારાઓમાં, આ મુખ દુષિકા જોવા મળે છે. હલકા વર્ણના લોકોમાં કંઈક ઓછા પ્રમાણમાં નજરે ચડે છે. આ ખીલના દુઃખાવા અને વેદનાથી ઉગરવા માટે બજારમાંથી જાતજાતનાં અને ભાતભાતનાં તરેહવાર ક્રિમ, સ્નો–પોમેઈડ અને વેકસ વગેરે વગેરે જે જે નિત નવીન વાનગીઓ હાથમાં આવે તેને અનુસાર સામગ્રીઓ–પ્રસાધનો વાપરવા છતાં પણ ભાગ્યેજ લાભ થતો જોવામાં આવે છે.

આ રોગ વધારે ભાગે તેમને જ લાગુ પડે છે કે જેઓ સર્વ પ્રથમ સાવચેતીમાં, કબજીયાત, અજીર્ણ અને ખોટા થાકથી ઉગરતા નથી. ભોજનમાં ગરમાગરમ મસાલા, તમતમતી વિદાહી વસ્તુઓ, ગળપણ, ચીકણાં અને ચરબીવાળાં વ્યંજનોનાં આહારથી ધરાતા નથી કે જેનાથી શરીરમાં ખોટી ગરમી ઉત્પન્ન થતી હોય છે.

માટે, સાદું ભોજન, મળરહિત આંતરડાં, અને નિયમિત નિન્દ્રા એ જરૂરનાં છે.

દરરોજ સવારના ઉઠીને કોઇ પણ રીતે બે–ચાર છીંકો લાવવી કે જેથી નાકમાંથી કચરો વગેરે બહાર નીકળવાથી રાહત મળે.

ખીલ સમજપૂર્વક દાબવાથી સાદું ચીકણું અને ચોખાના જેવું બીજ નીકળી જશે. દાઢી, હોઠ સિવાયનાં બીજાં ભાગો ઉપર ખીલ હોય તો દબાવી કાઢી લો. આપોઆપ સુકાઈ જશે. હોઠ વગેરે ભાગો પર તેમ કરવાથી કદાચ પીડા વધે છે અને તે ક્યારેક પણ પાકે છે.

લીંબુના રસમાં રતાંજળી–લાલ ચંદન ઘસીને મસુ ઉપર લેપ કરવાથી તે મટે છે.

લીંબુના રસમાં ચણાનો લોટ કાલવી ચોપડવાથી પણ ચાલશે.

ચોતારા લીંબુનો રસ આસરે પાંચભાર કાચના વાસણમાં લઇ, તેમાં શેકેલા ટંકણખારનો ભૂકો આનીભાર અને જરા દાણાદાર ખાંડ મેળવીને બે–ચાર દિવસ લગી શીશીમાં ભરી મૂકો. અંદરની બધી ચીજો ગળી જાય એટલે પછી તેનો ઉપયોગ કરીને ચોપડો.

ટંકણખાર અને મેંદો સમાનભાગે મેળવીને લગાડો.

શંખભસ્મ સાબુ સાથે કાલવી—ફેંટીને મોં પર દશ—પંદર મિનીટ ઘસવાથી વયઃપિટિકા મટાડે છે અને ચહેરાનો રંગ ખીલે છે.

ગરમ પાણીમાં સાબુ ગાળીને, લીંબુના છીલકાંથી—આ પાણી ખીલ પર ઘસવાથી વયઃપિટિકા મટાડે છે અને ચહેરાનો રંગ ખીલે છે.

નાળીએરમાંના દૂધ સાથે શંખભસ્મ મેળવી ચોપડવાથી વ્રણ, કાળા ડાઘ, માતાના ચાઠાં વગેરે મટીને ચહેરો સુંદર કરે છે.

શેમળો દૂધમાં ઘસીને સુખડની જેમ લગાવો.

ધોળા સરસવ અને તેલ મેળવીને દુધમાં વાટી લેપ કરો.

મસુરની દાળ ગાયના દુધમાં વાટી ઉબટણ—ઉદ્વર્તન દરરોજ બે ત્રણવાર કરો.

લવીંગ દાણા આઠ, ઈંદ્રજવ માસા ૭ અને આંબાહળદર તોલો એક—ત્રણેયને આંકડાના દુધમાં ઘુંટી, મોટી ગોળી વાળો અને આ ગોળી પાણીમાં ઘસીને દરરોજ રાત્રે ચોપડો.

જવાસાનાં પાન, લોહખરલમાં કુટીને કપડછાણ કરી લ્યો. પછી આ ભુકામાં જરા ગ્લીસરાઇન મેળવી તેને ખુબ લીસોટો. મલમના જેવું થાય એટલે ડબીમાં ભરી લ્યો. રાતે સુવા ટાણે ખીલ પર ચોપડો અને સવારે ગરમ પાણી ચણાના લોટ કે આંબળાનાં પાણીથી મોં ધોઈ લ્યો.

રાત્રે સૂતી વખતે પત્થર પર ચન્દન—સુખડની જેમ ઘસેલું સીસું ખીલ પર ઠીકસર લગાવી દ્યો. સવારે ખીલને સાબુ અગર પાણીથી બરોબર ટુવાલ વડે ઘસી સાફ—સ્વચ્છ કરી લ્યો. અને પછી તે ઉપર ચમેલીનું તેલ મુકો. એટલું ખ્યાલ રાખજો કે, ચામડીને બળતરા કરે તેવા ઉગ્ર કોસ્ટીકવાળા સાબુઓ વાપરતા નહીં.

આજકાલ ભેળસેળવાળું મળે છે તેવું નહીં પણ ચોકખા સરસીયા તેલ પાશેરને ધીમી આંચે ગરમ કરી તેમાંથી ઊભરો—ફીણ જતો રહયા પછીથી ધોળા મરીનું ચૂર્ણ, એલાયચી અને સુંઠ દરેક બબ્બે તોલા નાખી તેલ લાલચોળ—રતાશ પકડયે ઉતારીને ગાળી લેવું. ઠંડુ પડયે તેનો ઉપયોગ કરો. આ વ્રણનાશક તેલ કાંતિ વધારનારૂં છે.

ઉપર જણાવેલા બાહ્યોપચારો ઉપરાંત ખાવાનાં ઔષધોમાં આયુર્વેદોકત રીતે પ્રકૃતિ અનુસાર દવાઓ યોજી શકાય અને પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકમાં. હોરમોન્સ દ્રવ્યો અને સુચિકિત્સકના પરામર્શ અનુસાર એકસ—રે થીરાપી સુચવ્યાં છે. બાકી, બેદરકારી, તરંગી ખ્યાલો કે ભાગ્ય ભરોંસે કરતાં પ્રકૃત માફક યોગ્ય સારવાર પુરતું લક્ષ આપવું એ ઇચ્છનીય છે.

(વૈદ્યકલ્પતરુ)

માનો યા ન માનો!

દાંતથી ૫૫૦ રતલનો પત્થર ઉંચકવાનો રેકોર્ડ નોંધાયો છે.

લંડનના એક પ્રોડયુસર ડીન મોરેનો બોબો કુતરો બનાવટી દાંતનું ચોકઠું પહેરે છે.

અતિ ગરમ ભોજન અને અતિ ઠંડા પીણાં સાથે સાથે સાથે લેવાથી દાંતની શકિત નાબુદ થાય છે.

દાંત પાડવો હોય તો સહેજ વળાંક લઈને સીધોજ ખેંચવો, જેથી તે મુળમાંથી તુટીને સીધોજ નીકળી જાય.

પુરાણી શાર્ક માછલીના દાંતની આસપાસ વ્હેલ માછલીના કાનનાં હાડકાંની આસપાસ અને જ્વાળામુખી ખડકો પર શુદ્ધ મેંગેનીઝ નીપજે છે.

દસ વર્ષની વયના એક છોકરાના મોઢાંમાંથી કાઢવામાં આવેલો એક દાંત ત્રીશ વર્ષની વયની એક સ્ત્રીના મોઢામાં સફળતાપૂર્વક બેસાડવાનો એક અજાયબીભર્યો પ્રયોગ વીએનાના એક દાંતના દાકતરે કર્યો છે.

મોઢામાં પાણીનો કોગળો ભરીને પછી મોઢાં તથા આંખ પર પાણી છાંટો. સવાર, સાંજ ને બપોરે એમ દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર કરો. મોઢાંનો આકાર સારો થશે તેમજ આંખને પણ ઠંડક મળશે.

સસેકસના જેમ્સ રીચર્ડસન નામના વીસ વર્ષની ઉમ્મરના એક યુવાને લકવાથી બંને હાથ ગુમાવ્યા પણ હવે તેણે લખવાની રીત બદલી છે. હવે તે પોતાના દાંત વડે કલમ પકડી આપણી માફક ખુશખુશાલ લખી શકે છે.

ઈન્સાનનાં મોઢામાં દાતનુ હોનું કે ન હોવું એને માણસની વય સાથે ખાસ નિસ્બત નથી, પણ ચહેરા સાથે નિસ્બત હોય છે. પછી એવી વ્યકિત ભલે જુવાન હોય કે વૃદ્ધ!

જુના કાળમાં બનાવટી દાંતોનો હિન્દુઓમાં વપરાસ થતો હતો. ભારતના માંસાહારી લોકો લાકડાના બનાવટી દાંતો તૈયાર કરાવીને સોના—ચાંદીના તારથી બંધાવી ખરા દાંતને બદલે વાપરતા.

ઈ. સ. ૧૧૯૪માં શાહબુદ્દીને ભારત પર ચઢાઈ કરી ત્યારે કનોજના રાજા જયચંદ્ર સાથે તેને થયેલા યુદ્ધમાં જયચંદ્ર મરણ પામ્યો. આ પ્રસંગે રણમેદાનમાં હજારો માણસોનાં મુડદાંમાંથી જયચંદ્રનું શબ તેના મોઢાંનાં બનાવટી દાંતનું ચોકઠું હોવાથી ઓળખાયું હતું.

પાનમાં ચુનો ખાવાનો પહેલો પ્રયોગ નૂરજહાંએ શરૂ કર્યો હતો. એક નવા મહેલનું બાંધકામ જોવા તે ગયેલી ત્યારે ચુનાના પત્થર ઉપર પાન થુંકતા તે લાલ રંગનો બની ગયેલો. બસ, ત્યારથી પાનમાં ચુનો ખાવાની શરૂઆત થઈ.

આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા માટે શસ્ત્રો અને યંત્રો થઈને કુલ ૧૭૨ સાધનો બનાવ્યાં છે. અને સુશ્રુતે સગવડ પ્રમાણે તેમાં જરૂરી ફેરફારો કરી લેવા પણ જણાવ્યું છે. પશ્ચિમની પદ્ધતિમાં આથી કંઈ વધારે શસ્ત્રો કે યંત્રો નથી.

બીજી પંચવર્ષીય યોજનામાં આપણી હિન્દી સરકાર આરોગ્યને માટે રૂા. ૨૦૮ કરોડ ખર્ચવાની છે, તેમાંથી દંત—આરોગ્ય માટેના ખર્ચનું પ્રથકકરણ નીચે પ્રમાણે કરી શકાય:— (૧) નવી ડેન્ટલ કોલેજો ખોલવામાં રૂા. ૧૬ કરોડ. (૨) દાંતના ૨૫૦ નવાં દવાખાનાં ખોલવા માટે રૂા. ૧.૨૩ કરોડ.

દરરોજ સવારે અને રાત્રે એક પ્યાલી ગરમ પાણીમાં એક ચમચી પીસેલું મીઠું નાખીને થોડીવાર સુધી મોઢામાં રાખીને ખુબ તરેહથી કોગળા કરવા. દાંતના સર્વે પ્રકારનાં રોગમાં આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે એમ અમેરિકાના આગેવાન દંત તબીબો પણ આજે મુકત કંઠે કબુલે છે. કાંય નહિ તમો પણ આ ઈલાજ દરરોજ અજમાવો!

— મિશ્ર સ્નાતક સંઘનું તૃતીય સ્નેહસંમેલન —

મુંબઈ રાજ્યના આરોગ્ય પ્રધાન રા. રા. માનનીયશ્રી શાંતિલાલ શાહના પ્રમુખપણા નીચે તા. ૪–૩–૫૬ ને રવિવારે સાંજે ચાર વાગે ઝીણા હોલ મુંબઇમાં મુંબઈ રાજ્યના ડી. એ. એસ. એફ. નવા વૈદ્યકીય સ્નાતકોના મંડળનું સ્નેહસંમેલન ઉજવાયું હતું. શરૂઆતમાં પેપર રીડીંગનો મહત્વનો કાર્યક્રમ હતો. તેમાં પોદ્દાર આયુર્વેદિક કોલેજના માનનીય પ્રીન્સીપાલ શ્રી મો. ય. લેલેનો ઉદર રોગ ઉપરનો નિબંધ, રા. ડૉ. પી. પી. ચૌધરીનો *Abortion* **ગર્ભસ્રાવ** ઉપરનો નિબંધ, સંસ્થાના પ્રમુખ તથા મુંબઈની મ્યુનિસિપાલિટીના કોરપોરેટર શ્રી. ડૉ. કે. જી. પાટીલનો *Migraine* અર્ધાવભેદક, રા. ડૉ. બી. કે. મીશ્રાનો મધુમેહ ઉપર તથા રા. ડૉ. નવનીતલાલ પંડયા, *C/o* ઝંડુ ફાર્મસીનો વારિતર લોહભસ્મ ઉપર મહત્વપૂર્ણ નિબંધો વંચાયા હતા. ત્યારબાદ સંસ્થાના મંત્રી ડૉ. મનુભાઈ મહેતાએ વાર્ષિક હેવાલ વાંચી સંભળાવ્યો હતો. અને સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી ડૉ. કે. જી. પાટીલે પોતાનું ટુંક પ્રવચન તથા નવા સ્નાતકોને ચિકિત્સા વ્યવસાયમાં નડતી મુશ્કેલીઓ રજુ કરી હતી.

આ સમારંભના અધ્યક્ષ માનનીયશ્રી શાંતિલાલે પોતાનાં પ્રવચનમાં જણાવ્યું હતું કે આપ બધા રજીસ્ટ્રેશનની ત્રણ વર્ષે રૂા. ૫ ની રીન્યુઅલ ફી બાબત વાંધો ઉઠાવો છો તો મારે તેના જવાબમાં કહેવું પડશે કે એલોપથીક મેડીકલ બોર્ડ ફાર્માસ્યુટીકલ બોર્ડ ઇત્યાદિ અન્ય વૈદ્યકીય સરકારી સંસ્થાઓનો ખર્ચ પણ તેઓ પોતાની ફી દ્વારાજ કાઢે છે. આપની બોર્ડમાં રજીસ્ટ્રેશન ફી માત્ર રૂા. ૧૦ છે. દર વર્ષે ઘણા ઓછા વૈદ્યો નવું રજીસ્ટ્રેશન મેળવે છે. બોર્ડનો ખર્ચ વધારે છે તો તે ખર્ચ કોણ ભોગવે? ડોકટરની મેડીકલ બોર્ડના રજીસ્ટ્રેશનની ફી રૂા. ૫૦ છે. દર વર્ષે ઘણા નવા ડોકટરો બહાર પડે છે અને રજીસ્ટ્રેશન મેળવે છે. એટલે તેઓનો ખર્ચ બારોબાર નીકળે છે એટલે તેઓ પાસેથી રીન્યુઅલ ફી લેવામાં આવતી નથી. જો તમો પણ તમારી રજીસ્ટ્રેશન ફી જે રૂા. ૧૦) છે તેની જગ્યાએ ૨૫૦) રૂા. લેવા દો તો રીન્યુઅલ ફી નાબુદ કરીએ અથવા તે સિવાય બોર્ડનો ખર્ચ સરભર કરવાનો રસ્તો બતાવો, તેની ઉપર વિચાર ચલાવવા હું તૈયાર છું.

પરપ્રાંતની ઉપાધિઓને રજીસ્ટ્રેશન આપવા સંબંધમાં આપે જણાવ્યું કે જ્યારે શરૂઆતમાં રજીસ્ટ્રેશન અમલમાં આવ્યું ત્યારે લગભગ ૧૦૦ જેટલી ઉપાધિ–ડીગ્રીઓ પ્રચલિત હતી. તેમાંની કેટલીક ડીગ્રીઓ પત્ર–વ્યવહારથી પણ મળતી. તો તેવા માણસોને રેજીસ્ટ્રેશન આપવું? તેઓનું જ્ઞાન અને તમારૂં જ્ઞાન એક જ કક્ષાનું છે? જો એવા ઓછી કક્ષાના જ્ઞાનવાળાઓને રજીસ્ટ્રેશન અપાય તો તમારા જ્ઞાનની–ઉપાધિની કિંમત કેટલી રહે? એટલે એવી ડીગ્રીઓના રજીસ્ટ્રેશન માટે અમો વિચાર ચલાવતા નથી. કેટલાક કહે છે કે મુંબઇ રાજ્યમાં આયુર્વેદિક વૈદ્યોનું રજીસ્ટ્રેશન કડક છે. હું કબુલ કરૂં છું કે કડક છે અને હોવું જોઇએ. કારણ કે હું માનું છું કે મુંબઇ રાજ્યના હવે પછીના વૈદ્યોની ઉપાધિનું ધોરણ બીજી કોઇ ઉપાધિ કરતાં ઉંચી કક્ષાનું બનવું જોઇએ. એલોપથીનું રેજીસ્ટ્રેશન કડક બનાવીને જ તેઓએ તેમની ડીગ્રીનું મહત્વ વધારેલું છે. એટલે આપને મળતી ડીગ્રી, ઉપાધિથી ઓછી કક્ષાવાળી ઉપાધિઓનું મિશ્રણ થઇ તમારી કિંમત ન ઘટે એ જાણવું જોઇએ.

સરકારી નોકરીઓમાં *B. M. S. Class III (A)*માં મળતા પગાર સંબંધમાં આપે જણાવ્યું છે કે સરકારી નોકરીઓમાં પગારની શરૂઆત રૂા. ૮૦ થી છે. વિશેષમાં મોંઘવારીભથ્થું, ખાનગી પ્રેકટીસ અને રહેવાનું મફત મકાન આપવામાં આવે છે. તમારૂં પગારનું ધોરણ નક્કી કરતી વખતે અમો તમારા અભ્યાસનાં વરસોનો સમય તેમજ બીજી મર્યાદાઓને પણ ધ્યાનમાં લઇએ છીએ જે ચાર વરસનો અભ્યાસ કરી આપ ૮૦ રૂા. નો પગાર મેળવો છો તેજ પ્રમાણે સરકારી ખાતાનાં બીજાં માણસો ચાર વરસનો અભ્યાસ કરી નોકરી કરે છે. તેમને શું પગાર આપવામાં આવે છે તેનો વિચાર કરો.

આ ઉપરાંત ખાનગી પ્રેકટીસ કરવાનો હક તમને આપેલો છે. હવે ખાનગી પ્રેકટીસમાં કોઈ વધારે પણ કમાતા હશે, કોઈ ઓછું પણ કમાતા હશે.

ડોકટરની લાયકાત પરીક્ષામાં વધારે માર્કસ મળ્યા તેથી અંકાતી નથી પણ તે દર્દીનું દુઃખ દુર કરવા કેટલી શ્રેષ્ટતા ધરાવે છે તે રીતે ગણવી જોઈએ. તમારે પગાર વધારો જોઈએ તો તમારો પુરો કેસ તૈયાર કરો. તમારાં જેટલાં જ વર્ષો જેટલો અભ્યાસ કરીને તૈયાર થયેલા બીજા નોકરોને સરકારી ખાતામાં શું પગાર મળે છે? એટલે બંને બાજુ ધ્યાનમાં રાખી સુચના તૈયાર કરજો.

આયુર્વેદિક પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ અભ્યાસક્રમ બાબતમાં આપે જણાવ્યું કે એમ.બી.બી. એસ. કે એલ. સી. પી. એસ. વાળાને જામનગરના અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ ન મળવો જોઇએ. તેનો વિરોધ તમે શા માટે કરો છો? ભારતમાં આદિકાળમાં આયુર્વેદનો પ્રચાર બહુ હતો. મધ્યકાળમાં રાજ્યાશ્રય ન મળવાથી તેની અવદશા થઈ. હવે અમો તમારા વિજ્ઞાનને પ્રોત્સાહન આપવા માગીએ છીએ. ડોકટરો અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમમાં દાખલ હોય તો તેનો તમારે વાંધો ન લેવો જોઇએ. તેમને તો તમારે એમ કહેવું જોઇએ કે અમારા વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરી તેની કિંમત વધારો. તેઓ કદાચ ખોટું કહે તો ડરો નહિ. તમારૂં વિજ્ઞાન સાચું છે તો તમારે ડર રાખવો જોઈએ નહીં. અને સરકાર તો આયુર્વેદની સાથે જ છે. સરકાર તરફથી આયુર્વેદ માટે જે કંઈ કરવું જોઇએ તે કરે છે. શાસ્ત્રની આબરૂ વધારી પ્રતિષ્ઠિત બનાવવું એ તમારા હાથની વાત છે. દેશપરદેશમાં આયુર્વેદની આબરૂ-પ્રતિષ્ઠા વધે તે માટે હું તમારી તરફ આશા રાખું છું. અને જેઓ આયુર્વેદ પ્રત્યે ધૃણા કરે છે તેઓને હું વારંવાર કહું છું કે આપ થોભો, અમારા નવા વૈદ્યો-ડોકટરોના જ્ઞાનના અનુભવો ૧૫ વરસ સુધી જુઓ અને પછી તે અંગે તમારો અભિપ્રાય નક્કી કરો.

કામદાર વિમા યોજના અંગે બોલતાં આપે જણાવ્યું કે આ યોજનામાં જોડાયેલા ડી. એ. એસ. એફ. વૈદ્યો પાશ્ચાત્ય દવાઓ વધારે વાપરે છે. આપ વાપરો તેમાં મને કાંઇ વાંધો નથી. પણ જ્યારે તમે એમ કહો કે અમારૂં શાસ્ત્ર સારૂં છે અને પછી તમે બીજી દવાઓનો ઉપયોગ કરો તેમાં મને વાંધો છે. કેટલાક કહે છે કે દરદીઓની માંગ છે. જો આપ દરદીને ખુશ કરવા-માટે તમારી ચીજ છોડીને બીજી આપો તો ઠીક નહીં. તમારે તેવા દરદીને કહેવું જોઇએ કે ભાઇ, મારી પાસે બીજી દવા નથી. મારી દવાથી જ સારૂં થશે એમ આત્મશ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી કહેશો તો દરદી બીજે જશે નહીં.

તમારી સંસ્થા ધર્માદા દવાખાનું ચલાવવા માગે છે તેમજ એક ફાર્મસી કાઢવા વિચાર રાખે છે તો અંગે તેમણે જણાવ્યું કે દવાખાનું ચલાવી શકાય પણ ફાર્મસી ચલાવવી એ સહેલી નથી. કારણ કે તેમાં મોટી મુડીની જરૂર છે. દવા બનાવવાથી કંઇ વળતું નથી. પણ તેનું વેચાણ પણ થવું જોઇએ. તેનો પ્રચાર, કમીશન, વ્યવસ્થા વગેરે કરી શકો તો કરો. બાકી તે કામ ઘણું મુશ્કેલ છે.

નવા સ્નાતકોની આ સંસ્થા અંગે તેઓશ્રીએ જણાવ્યું હતું કે તમારૂં આ સંગઠન ઘણું નાનું છે. હું માનું છું કે તેના મેમ્બરો ઓછા છે. અને છે તેઓ ફી બરાબર આપતા નહીં હોય. આ સમયમાં સંગઠન સિવાય આગળ વધાતું નથી. **संघेशक्ति कलैायुगे** આ કળીયુગમાં તો સંઘશકિત એ જ એક બળ છે. એટલે જો આપને કાંઈ પણ કરવું હોય તો આપ આપનું સંગઠન મજબુત બનાવો. આવા સંમેલનમાં પેપર રીડીંગ–નિબંધવાચન કરવું સારૂં છે. તે માટે વધુ સમય કાઢો. મહિનામાં એક વાર પણ તમે બધા ભેગા થાઓ અને નિબંધવાચન–અનુભવોની આપલે કરો અને એક એવું મેગેઝીન પણ તમારી સંસ્થા તરફથી કાઢો કે તેમાં તેનો પ્રચાર થાય. આમ કરશો તો તમારી સંસ્થા આગળ આવશે. વળી મેગેઝીન ચલાવવું એ પણ સહેલું નથી. મારી પાસે પાંચ સાત આવે છે. બેએક જ સારાં છે. લેખોમાં કાકતાલીય ન્યાય ન હોવો જોઈએ. અને એ રીતે આપનું માસિક શ્રેષ્ઠ હોવું જોઇએ.

હાલના ડેમોક્રસી–લોકતંત્ર ઉપર બહુ ભાર ન મુકો–તેમાં એમ નથી કે ફી ઓછી કરો–પગાર વધારો. પરંતુ આજકાલ એક ફેશન થઇ ગઈ છે અને બધા આવું જ લોકતંત્રને કહયા કરે છે. આયુર્વેદપ્રચાર લોકતંત્રદ્વારા થાય, પણ તમો પગાર વધારો કરો તેમ કહો તે ન થઇ શકે.

અંતમાં આજના આ સમારંભમાં મેં આપને ઘણું જ સારૂં ખોટું કહયું છે. કારણ કે આપની સંસ્થા નવી છે તેથી જ કડવું કહયું છે કે જેથી આપ આયુર્વેદનું ભાવિ ઉજવળ બનાવો. મેં જે કહયું છે તેથી તમને કદાચ નારાજી થશે પણ એક વખત તમે યાદ કરશો કે મેં જે કહયું હતું તે ઠીક હતું. હું આપ સૌનો આભાર માનું છું.

ત્યાર બાદ અલ્પાહાર, સંગીતનો કાર્યક્રમ, નવા વરસના હોદ્દેદારોની ચુંટણીઓ તથા વૈદ્યકીય ફીલ્મ દર્શન ઇત્યાદિ કાર્યક્રમ થયા પછી આભારવિધિ પુરી થયા બાદ સમારંભ પુરો થયો હતો. (આયુર્વેદ વિજ્ઞાન)

❋ જરૂરની વખતે અજમાવી જુઓ ❋

અવાળુ લોહીથી ભરેલા હોય તો દાડમનાં ફુલ ઉકાળી કોગળા કરવા.

દાંત ભાંગી જાય તો મધ સાથે ફૂલાવેલી ફટકડી ઘસવી.

અવાળુ સુજી જાય તો ગરમાળાના ઉકાળાના કોગળા કરવા.

દાંત અંબાઇ ગયા હોય તો મધ સાથે મીઠું મેળવીને દાંતે ઘસવાથી આરામ થાય છે.

મોઢામાં યા જીભ પર ફુલ્લીઓ થાય તો દાડમના ફુલનો પાઉડર કરી મોઢમાં છાંટવું યા તો ટંકણખાર ફુલાવી મધ સાથે લગાડવું.

પિત્તથી થયેલા દાંતના રોગમાં સાકર તથા સાખણ આમળાના ચૂર્ણમાં મેળવીને દાંતે ઘસવાથી દાંતનો રોગ મટે છે.

બોરસલીની છાલને ચાવવાથી દાંતો હાલી ગયા હોય તો તે પણ વજ્ર જેવા મજબુત થાય છે.

(ડૉ. કેખશરૂ જીલ્લા કૃત ' દંત સાહિત્યમાળા પુસ્તક ૫૩ ' દંત વિલાસ'માંથી સાભાર)

सौतिकम्

(સંકલિત પ્રસૂતિ તંત્ર)

લેખક :
શ્રી વૈદ્ય પ્રભુભાઇ ભકત આયુર્વેદાચાર્ય, કાવ્યતીર્થ,
પ્રોફેસર ઓ. ના. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત.

(અધ્યાય ૩ : પ્રાકૃત ગર્ભાવસ્થા–ચાલુ)

પ્રથમ સ્પર્શન પરીક્ષા યા પ્રથમગ્રહ: (*Fundal grip*) આ પરીક્ષાથી ગર્ભાશયના ઉર્ધ્વાંશમાં બાળકનું કયું અંગ છે તેનું જ્ઞાન થાય છે, માતાને ઉતાનાસને સુવડાવી તેના પગોને સીધા કરાવી દેવા. તેની ડાબી બાજુએ ચિકિત્સકે ઉભા રહેવું. બંને હાથો દ્વારા ઉદર પ્રાચીર પર સ્પર્શ કરી પરીક્ષા કરવી. સામાન્યતયા આ સ્થાનમાં (ઉર્ધ્વાંશ) ગર્ભનું સ્ફિગ હોય છે જે ગોળ–સમપૃષ્ઠ તથા કઠોર હોય છે. પરંતુ તે ગર્ભના શિર જેટલું કઠિન હોતું નથી. સ્ફિગની સાથે પીઠ હોય છે. જેવી રીતે શિર અને પીઠની મધ્યમાં ગ્રીવાનો ખાડો હોય છે તેવો અહીં હોતો નથી.

દ્વિતીય સ્પર્શ પરીક્ષા–દ્વિતીયગ્રહ: (*Umbilical grip*) આ પરીક્ષાથી માતાની નાભિની પાસે બાળકનું કયું અંગ છે તેનો બોધ થાય છે. અને શિશુની પીઠ તથા શાખાઓની સ્થિતિનું સમ્યક્ જ્ઞાન થાય છે. સામાન્યત: માતાની નાભિની પાસે ગર્ભની પીઠ હોય છે અને તે સમપૃષ્ઠ તથા ધનુષાકાર હોય છે. જો સશય માલમ પડે તો સ્ફિગને માતાની પીઠની તરફ દબાવવાથી અથવા ગર્ભાશય એક તરફ દબાવી ગર્ભને બીજા પાર્શ્વમાં કરવાથી પીઠનો વળાંક અધિક થાય છે અને તેનો સુગમતાથી તથા સ્પષ્ટતાથી અનુભવ થાય છે. પીઠની બીજી બાજુ પર ગર્ભની શાખાઓ માલમ પડે છે. જે ગઠ્ઠાના રૂપમાં પ્રતીત થશે. અને ઉદરમાં પરસ્પર શાખાઓ ટકરાતી માલમ પડે છે. ગર્ભાશયમાં એક તરફથી બીજી તરફ આંગળીઓ ફેરવવાથી ગર્ભની કઠોરતા સરળતાથી પ્રતીત થાય છે.

તૃતીય સ્પર્શન પરીક્ષા તૃતીયગ્રહ :)*Paulic grip*) આ પરીક્ષાથી ગર્ભાશયના નીચેના ભાગમાં બાળકનો કયો ભાગ છે અને તે જાણી શકાય છે. ગર્ભાશયના નીચેના ભાગને પોતાના એક હાથના અંગુઠા તથા આંગળિયોની વચ્ચે પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમાં ધીરે ધીરે દબાણ આપવાથી સુગમતા રહે છે. ઉતાવળ કરવાથી સમ્યક્ જ્ઞાન થતુ નથી. સામાન્યત: આ સ્થિતિમાં ગર્ભનું શિર હોય છે. આ સ્ફિગની અપેક્ષા નાનું હોય છે તથા અધિક ગોળ સમપૃષ્ઠ અને વધુ કઠિન હોય છે. જ્યારે ગર્ભાશયનો સંકોચ થતો ન હોય ત્યારે શિરને આમતેમ હલાવવાની ચેષ્ઠા કરવી. જો શિર હલી ન શકે તો સમજવુ જોઇએ કે **પ્રથમા પ્રસવા** સ્ત્રીમાં ગર્ભનું શિર બસ્તિ ગુહાના પ્રવેશદ્વારમાં સ્થિર થઇ ચુકયું છે. (૨) બહુ પ્રસવા સ્ત્રીમાં પ્રસવ પ્રારંભ થઇ ચુકયો છે.

જો શિર આમતેમ હલી શકે તો જોવું જોઇએ કે કઈ તરફ શિર વિશેષ 'નમેલુ' છે. જે તરફ શિર વિશેષ નમેલું હોય તે તરફ લલાટાસ્થિ હશે. જો શિર આમતેલ હલી ન શકે તો શિરની સ્થિતિ ચતુર્થ પરીક્ષાથી જાણવી. તૃતીય પરીક્ષાથી આપણે કહી શકીયે છીએ કે ગર્ભનું શિર કેટલું નમેલું છે અને તે બસ્તિગુહાને પ્રવેશદ્વારથી કેટલું ઉપર છે યા કેટલું નીચું આવ્યું છે. જો શિર નીચે ચાલ્યું ગયું હોય તો પરીક્ષાથી ગ્રીવાને પકડી શકાય છે માટે ચતુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા કરવી જોઇએ

ચતુર્થ સ્પર્શન પરીક્ષા ચતુર્થગ્રહ: (*Pelvic grip*) આ પરીક્ષાથી જો શિર નીચે હોય તો કઇ તરફ છે અને જો પ્રસવ થઇ રહયો હોય તો બાળકનો ઉદય થવાવાળો ભાગ કેટલો નીચો આવ્યો છે તેનું જ્ઞાન થાય છે.